EMMA REED TURRELL

Fii bun cu tine

Și nu doar cu ceilalți

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

EMMA REED TURRELL

Fii bun cu tine

Și nu doar cu ceilalți

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Fii bun cu tine și nu doar cu ceilalți

EMMA REED TURRELL

Traducere din limba engleză de
Vlad Pappu

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Sofia Manuela Nicolae

ilustrație copertă: ©Segundopremio/Getty Images

DIRECTOR PRODUCŢIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Crenguța Rontea

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu

Cristina Teodorescu

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Please Yourself: How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live

Autor: Emma Reed Turrell

Copyright © Emma Reed Turrell 2021

All rights reserved.

© Editura Trei, 2022

pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1564-8

ISBN (EPUB): 978-606-40-1867-0

Pentru Thomas şi Elsa,

fiţi buni cu voi înşivă.

Introducere

Cunoaștem cu toții pe câte cineva din categoria celor care vor să-i mulțumească pe ceilalți. Poate că se străduiesc să spună ce vor, sau nu le place să înoate împotriva curentului. S-ar putea să-și ceară scuze chiar și când n-au greșit cu nimic sau să se simtă vinovați pentru că și-au schimbat planurile. Fac parte din categoria celor cărora le vine mai ușor să spună da decât să explice de ce nu. Poate că le cumulează pe toate acestea. Poate că ești chiar tu unul dintre ei?

Eu însămi obișuiam să fiu așa, gata să-i mulțumesc pe alții. Născută cu punctualitatea caracteristică în dimineața zilei în care eram așteptată, am fost un copil care avea talentul de a-i face pe oameni fericiți. Mă încânta să-i distrez pe invitați atunci când părinții mei dădeau câte o petrecere și mergeam de bunăvoie în vizită la căminele de bătrâni să le cânt colinde de Crăciun. Aidoma unui cameleon, mă puteam adapta pentru a face față oricărei obligații sociale și-mi foloseam energia ca să le dau oamenilor ceea ce-și doreau. Ca adult, m-am surprins vădind aceeași atitudine la serviciu și cu prietenii, dând întâietate fericirii altora și părând incapabilă să zic nu. Evitam riscul de a displăcea (în realitate, eschivându-mă de la riscul de a fi nemulțumită de mine însămi), dar tendința mea de a le face pe plac celorlalți m-a împiedicat să duc o viață autentică și, câteodată, chiar m-a îmbolnăvit. Între timp, această tendință s-a redus considerabil și mă simt mult mai bine în pielea mea.

În practica mea clinică, în calitate de psihoterapeut, văd zilnic oameni încâlciți în complicatele dileme ale unor vieți în care nu pot satisface pretențiile tuturor, dar nu le este îngăduit încă să caute propria lor satisfacție. Depunem eforturi, împreună, pentru ca ei să ajungă la concluzia eliberatoare că este o himeră să încerci să-i mulțumești pe ceilalți, așa că ideea ar fi să nu mai încerce.

Dependenții emoționali aflați în recuperare se pot uita înapoi și pot afirma, în cunoștință de cauză: „Aș dori să fi știut atunci ceea ce știu acum!“ Că a te mulțumi pe tine nu înseamnă să spui: „Eu, primul sau prima“, ci, pur și simplu: „Și eu“.

Această carte a fost scrisă pentru a vă ajuta să cunoașteți acum lucrurile pe care le-ați fi cunoscut atunci.

Așa că aș dori, cu voia voastră, să vă vorbesc despre tendința de a face altora pe plac.

De ce o facem?

S-ar putea să ți se fi spus că a-i mulțumi pe ceilalți înseamnă să fii îndatoritor, respectuos sau altele de genul ăsta. În realitate, este vorba despre dorința de a organiza reacțiile altor oameni și de a evita disconfortul pe care ți-l aduce disconfortul lor. Tendința de a le face pe plac celorlalți este o strategie concepută pentru ca tu să menții controlul în deplină siguranță, în timp ce afișezi flexibilitate sau o falsă generozitate.

Acest soi de oameni nu pot suporta gândul de a dezamăgi, iar când displac, se simt îngrozitor. Ne temem c-am putea fi judecați și că s-ar putea considera că solicităm ceva. A te simți util seamănă mult cu a te simți iubit. O facem pentru că ne e frică să pierdem oameni, dar, în schimb, ne pierdem pe noi înșine în încercarea futilă de a-i face pe alții fericiți.

Originile acestui comportament sunt de înțeles. A nu fi acceptat ar fi reprezentat un pericol pentru un animal de haită ca noi, ce depindea de o colectivitate pentru a avea acces la foc, hrană și protecție. Frica, vina și rușinea sunt sentimente primare, menite să ne țină la adăpost în interiorul unui grup. Să nu faci nimic din ceea ce te-ar putea costa locul tău de lângă foc și alungarea în sălbăticie, ceea ce ar fi însemnat să te expui riscului de a muri din cauza ostilității mediului sau să încapi în ghearele vreunui prădător hămesit. Să nu faci nimic din ceea ce-i inacceptabil, fiindcă pedeapsa ar putea fi moartea. Oricum am lua-o, aceste convingeri n-au evoluat în același ritm cu traiul modern. În ziua de azi mi-e dat să văd, la cabinet, oameni care, dacă au uitat de ziua de naștere a cuiva, și-au luat o zi liberă sub pretextul că sunt bolnavi sau au anulat invitația la masă a vreunui prieten, încearcă niște remușcări de parc-ar fi comis cine-știe-ce crimă oribilă. Și aceasta, pentru orice acțiune de-ale lor cu impact asupra altora, ori dacă, fără să vrea, au provocat altcuiva vreo stare de disconfort. O pacientă cu acest obicei a întârziat odată la ședința de terapie, venind mai agitată decât de obicei și scuzându-se că a fost reținută de un tip agresiv care făcea chetă pentru niște fonduri de caritate, fiind apoi atrasă într-o nedorită discuție despre A Doua

Venire a lui Isus și că mai fusese și nevoită să se înscrie la o școală online de predare a limbilor străine, iar toate acestea s-au întâmplat pe drumul dintre parcare și cabinet. Și toate acestea, pentru că nu putea să spună „nu“. „M-au văzut venind“, s-a justificat ea. Aceste sentimente primare de vinovăție și de rușine au fost în așa fel concepute, încât să producă un impact extrem de dureros asupra noastră, cu scopul de a fi evitate cu orice preț; totuși, dacă mai practicăm asemenea precauții și în cadrul acţiunilor noastre din prezent, o facem inutil, fiindcă ele nu mai au miza teribilă de altădată. Dacă nu ne schimbăm modul în care înțelegem rostul acestor sentimente primare, ne vom afla în situația de a evita orice neplăcere, chiar dacă nu ne facem cu nimic vinovați.

Faptul de a face pe placul altora nu reprezintă o ciudățenie a caracterului, ci este produsul unei condiționări. Pe parcursul următoarelor pagini, vom explora modul în care se dezvoltă tendința de a face pe placul altora, de la naștere, trecând prin copilărie și adolescență, până la maturitate, când aceste convingeri dobândite de timpuriu sunt consolidate prin deciziile pe care le luăm astăzi.

Latura mai întunecată a tendinței de a-i mulțumi pe ceilalți

Din perspectivă istorică, tendința de a le face altora pe plac a fost etichetată drept o povară specific feminină, iar în acest stereotip zace un grăunte de adevăr, fetele fiind într-adevăr crescute pentru a fi tăcute și a-i pune pe alții pe primul plan. Însă această tendință a devenit în ziua de azi o problemă pentru toată lumea, indiferent de gen, vârstă sau statut social. Pentru multă vreme, comportamentul a fost numit, într-o manieră dezinvoltă, drept „sociabilitate“ sau „ gentilețe extremă“. Evaluarea sa pozitivă era superficială și chiar ludică. Fusese tratat cu frivolitate și dezinteres — „pur și simplu, să nu-ți pese de ce cred alții despre tine“. Ori a fost transformată într-o filozofie a nepăsării, care ne încurajează să ne ignorăm dușmanii și „să lăsăm naibii prostiile alea“, atunci când, de fapt, avem nevoie să acordăm întreaga noastră atenție acelor prostii și să le tratăm cu hotărâre. Dacă ar fi fost atât de simplu, să nu ne pese și gata, am fi rezolvat-o de mult.

Ei bine, uite că lucrurile nu stau chiar așa! Satisfacerea altora este o compulsie ce presupune sacrificiul de sine. Și este la fel de dăunătoare pentru oamenii cărora li

se face pe plac, ca și pentru cei care oferă această satisfacție. Nu este un obicei benign cu care să te acomodezi în viață, un cusur izvorât din bune intenții. Este o formă de manifestare a anxietății. Este frica de ceva ce nu poți ține sub control, și anume față de emoțiile altor oameni. Astfel de oameni vor depune mari eforturi pentru a-și ascunde adevărul, pentru a evita să-i marcheze sau să-i supere cumva pe ceilalți. Neîndiguită, această nevoie de a face pe plac sau de a nu displăcea poate provoca anxietate și depresie, o sănătate fizică precară, subestimare de sine, precum și o periculoasă tendință de autoabandon.

În vremurile noastre sunt mai mulți ca niciodată de mulțumit. În viețile noastre moderne, trepidante, aria plăcerilor pare neîngrădită, rolurile și răspunderile noastre se extind și limitele nu sunt definite. Se așteaptă de la noi să fim flexibili la muncă și rapid accesibili prietenilor noștri, să împărțim sarcinile cu partenerul sau să avem grijă de pachețelul de mâncare al copiilor și de acela al părinților în vârstă, și asta, în regim nonstop. Rețelele de socializare i-au pus pe cei ce tind a le face pe plac celorlalți în fața unei infinite audiențe online, lăsându-le stima de sine în seama unor algoritmi de marketing și a like-urilor obținute de la niște inși necunoscuți.

S-ar putea să nu te consideri un om înclinat a le face altora pe plac. Mulți dintre clienții mei pornesc de pe o astfel de poziție, aparent nederanjați de opiniile altora și gata să se angajeze în propriul lor parcurs existențial, independent de oricine altcineva. Cei care ar putea fi încadrați cel mai ușor în această categorie ar putea fi, de bună seamă, cei care urmăresc în mod activ să le facă un trai mai ușor și mai confortabil celor din preajmă, însă ei nu reprezintă decât vârful aisbergului, deoarece tendința de a face pe placul celorlalți se manifestă sub diverse forme și poate să apară sub multe travestiuri. Diferitele relații în care există această presiune pot declanșa o serie de reacții, inclusiv refuzul conștient de a mai face altora pe plac, într-un efort către autonomie, însă toate aceste manifestări reprezintă reacții de apărare împotriva părerii proaste pe care individul o are față de sine însuși, a lipsei sale de putere și a spaimei de a fi respins de ceilalți. În capitolul următor vă voi prezenta patru profiluri psihologice diferite ale celor obișnuiți să-i mulțumească pe ceilalți, toate fiind variațiuni ale aceleiași probleme, adică a incapacității acelor persoane de a se simți bine în pielea lor.

Totuși, există și o altă cale. Nu una egoistă, ci o modalitate prin care să fim liberi de a satisface propriile nevoi, precum și pe ale altora. A te face plăcut sau util nu este o însușire atât de lăudabilă pe cât am crede dacă înseamnă să ne sacrificăm

pe noi înșine în proces și, la un moment dat, cu toții avem de ales: să fim cel care-i mulțumește pe alții sau o persoană autentică.

Satisfacerea propriilor noastre nevoi este, de fapt, o cale mai responsabilă și mai generoasă de a întreține relații interpersonale. Pornind de aici, putem fi mai autentici și mai respectuoși, având resursele și abilitățile necesare de a-i ajuta pe alții, precum și pe noi înșine, deoarece, a ne acorda mai multă atenție nouă înșine nu înseamnă a răpi din atenția datorată celorlalți. Nu împărțim o plăcintă.

A-ți păsa de tine nu înseamnă a-ți păsa mai puțin de ceilalți

Această carte oferă alternativa la comportamentul destinat mulțumirii celorlalți, la dependența emoțională manifestată de complacenți. Dar nu reprezintă un apel la indiferență; de fapt, ea îndeamnă la o atenție sporită și la o grijă sprijinită pe un temei mai bun. O grijă mai sinceră, mai onestă, mai adecvată și mai constantă față de tine și față de alții. Să-ți pese suficient pentru a-ți asuma riscul ca tu, cel autentic, să nu fii acceptat de către unii pentru a primi o acceptare necondiționată din partea altora. Să-ți pese suficient ca să nu împovărezi pe altcineva cu nedorita răspundere de a te judeca și condamna. Să-ți pese suficient înseamnă că dobândești suficientă luciditate pentru a recunoaște că nu putem spune cu adevărat „da“ dacă nu suntem în stare să spunem și „nu“. A spune „da“ este lipsit de însemnătate atât timp cât varianta de a refuza n-a fost niciodată luată în calcul.

Această carte te va ajuta să-ți îmbunătățești abilitățile de a fi neplăcut, în loc de a păstra tăcerea. Te va înarma cu puterea de a-ți reveni, în loc de a trăi cu permanenta spaimă de a eșua. Te va învăța cum să acceptați judecata, în loc de a o evita. Nu-ți voi arăta o scamatorie prin care să încetezi a mai fi altora pe plac fără a-i călca pe coadă, dar îți voi demonstra că poți supraviețui și chiar progresa inclusiv atunci când ești mai puțin agreat. Deoarece orice relație în care erau evitate subiectele referitoare la nevoile și sentimentele tale nu era suficient de închegată și, mai mult decât atât, ocupa locul alteia care ar fi putut fi mai reușită.

Acceptă-te așa cum ești! caută să explice și să reîncadreze motivațiile noastre originale de a le face altora pe plac și să ofere speranța că putem apuca pe un

drum pe parcursul căruia să încetăm a le căuta altora în coarne și să începem să ne preocupăm de sarcina de a avea grijă de noi înșine. Putem afla că reacțiile oamenilor față de noi sunt mai mult un reflex al relației pe care aceștia o au față de ei înșiși decât o judecată legitimă la adresa noastră. Putem învăța să ne acordăm la sentimentele și nevoile noastre și să observăm că, atunci când nutrim resentimente, aceasta reprezintă un indiciu pentru a ne distanța față de persoana în cauză.

Această carte te va învăța cum să fii tu. Te va învăța cum să încetezi să mai alergi după oameni și, în schimb, să începi a-i atrage, încrezător în faptul că ceea ce-ți aparține va veni spre tine cu ușurință, iar ceea ce nu-ți aparține, nu-ți era menit de la bun început. De asemenea, te va motiva să frecventezi oamenii care se mulează perspectivelor tale de viitor, și nu trecutului tău. Te va antrena să devii un prieten, un partener, un copil și un părinte mai bun. Te va ajuta să ai mai bine grijă de ceilalți, fără a te împovăra cu necazurile lor, purtându-ți mai bine de grijă ție însuți.

Și, de asemenea, cartea aceasta te va pregăti pentru pierdere. Deoarece, inevitabil, unde există creștere, există și pierdere. Vor fi și din cei care nu vor dori ca tu să încetezi să le faci pe plac. Însă când îți vor spune că „te-ai schimbat“, vei ști că vor, de fapt, să spună: „Nu-mi place că nu te mai porți așa cum vreau eu“.

Multiplele laturi ale tendinței de a le face altora pe plac

Vom străbate poveștile și viețile persoanelor întâlnite de mine și care manifestau o astfel de tendință, oferind o perspectivă terapeutică din culise asupra celor ce încercau să-și mulțumească părinții (precum și a părinților cu o asemenea înclinație), asupra celor ce încercau să-și mulțumească prietenii, a celor striviți de pretențiile colectivului de la locul de muncă și a altora. Ilustrările cazuistice din această carte se bazează pe sute de astfel de pacienți cu care am lucrat oferindu-le diferite servicii terapeutice, de-a lungul multor ani de practică clinică. Numele și detaliile care le-ar dezvălui identitatea au fost modificate pentru a păstra confidențialitatea, iar orice asemănare cu un individ anume este pur întâmplătoare. În anumite cazuri au fost contopite anamnezele mai multor

pacienți, cu rostul de a le proteja și mai mult identitatea, însă experiențele de viață înfățișate rămân autentice, semnificația lor este adevărată și învățătura pe care o tragem din acestea reprezintă lecția noastră, dacă alegem să-i dăm ascultare. Fie că ești părinte sau nu, implicat într-o relație sau nu, bărbat ori femeie, sau oricum alegi a te considera, te îndemn să citești toate poveștile și să vezi care dintre ele rezonează cu tine și ce poți învăța din ea ca să-ți fie de folos. Fiecare capitol este prevăzut cu un set de întrebări ce îndeamnă la reflecție, insighturi și tehnici ce te pot ajuta să ajungi la o mai profundă înțelegere de sine și care să-ți îndrepte pașii pe un alt drum, mai bun. În final, vei fi în posesia unui manual complet care să te ajute să faci lucrurile pe placul tău.

Empatia de care dai dovadă este un dar. Însă atunci când le facem pe plac altora, îl risipim în chip nediscriminatoriu celor care nu vor sau nu pot să-l aprecieze. Atunci când ne satisfacem propriile noastre necesități, le dăm și altor oameni libertatea să procedeze la fel. Această carte te va învăța cum să-ți îndrepți solicitudinea către oamenii care o merită cel mai mult, începând cu tine însuți.

Cele patru profiluri psihologice ale celor care obișnuiesc să le facă celorlalți pe plac

În ciuda faptului că mulți dintre noi recunosc din start că sunt printre cei care exagerează când își tot cer scuze, că sunt genul de angajați care detestă să-și ia concediu medical sau se identifică cu acel comesean din coada mesei, întotdeauna cel ce-și umple ultimul strachina, motivațiile noastre pentru a le face pe plac celorlalți sunt diferite. În cursul experienței dobândite, bazate pe miile de cazuri tratate la cabinetul meu, am identificat patru astfel de tipuri diferite și am alcătuit patru profiluri psihologice ale celor care vădesc simptomatologia respectivă.

Tipul clasic

Tipul clasic este cel care manifestă un comportament pe care l-aș desemna drept „tradițional“. Acest tip se mândrește cu abilitatea sa de a rezolva lucrurile, de a alege, de pildă, cadoul ideal sau de a organiza o masă de gală perfectă. Nu există nicio îndoială, acești oameni sunt, într-adevăr, buni în ceea ce fac și parte din sistemul lor de recompense va fi alimentat grație aprecierilor și laudelor primite de la inșii cărora le cântă-n strună. Aceasta devine definiția lor de sine. Menirea și rațiunea lor a de a fi este să ușureze și să facă mai agreabilă existența altora. Dacă-i întrebați ce vor ei de la viață, îi veți încuia.

Aceștia tânjesc după euforia pe care o resimt locuind cu iscusință lumea altcuiva și bucurându-se de căldura ce este reflectată către ei. Ipostaza de a fi considerat o persoană specială în ochii altcuiva le pare o realizare mai convingătoare decât ar fi sperat vreodată să obțină de la satisfacerea propriilor nevoi. Stima lor de sine a fost înlocuită cu „stima ce le-o poartă alții“ și ei sunt suficient de buni numai dacă li se spune că sunt astfel. O mângâiere pe cap obținută de la o figură de autoritate face în ochii unui tip clasic de persoană care-i mulțumește pe ceilalți cât un câștig la loterie.

Tipul „din umbră“

Sunt persoanele dornice să-și ducă traiul în slujba altora aflați în lumina reflectoarelor, care par mai importanți și mai vrednici de atenția lumii.

Cândva, în trecutul acestui tip, a existat, probabil, un narcisic, o persoană lipsită de empatie, care pretindea să fie admirată de alții. În preajma sa, persoana care-l mulțumește pe celălalt din umbră a învățat cum să-și păstreze favorurile subevaluându-se pe sine și supraevaluându-l pe celălalt. A descoperit cum să fie cel mai bun aghiotant, lacheul perfect, mereu cel de-al doilea, subordonat celui de pe locul întâi.

În lumea lor, nevoia celeilalte persoane este mai importantă decât nevoia sa proprie; ei sunt primii care-și cedează locul în autobuz și sunt cei care țin mereu ușa deschisă pentru alții. Atingând vârsta adultă, ei continuă să vâneze prilejuri pentru a umfla egourile altora. Gravitează în orbita statutului și succesului celorlalți și reprezintă fanii perfecți. Însă ei nu se mulțumesc până când nu ajung în postura de prim admirator, ceea ce poate da ocazia unei concurențe acerbe între diferite grupuri de „mulțumitori“ din umbră și, ținând cont de efortul depus pentru a-ți câștiga afecțiunea, se pot dovedi dificili în calitate de prieteni. Câteodată, angrenată în cursa pentru a deveni cel mai bun prieten al cuiva, o astfel de persoană uită că, mai întâi, trebuie să fie un prieten bun. Dacă e cuprinsă de gelozie, poate deveni repede paranoică și distructivă. Când unul se oferă să-ți dea cămașa de pe el, celălalt plusează și e gata să-ți cedeze un rinichi. Ești mai mult un premiu decât o persoană și poți ajunge să te simți mai curând trofeul decât prietenul lor.

Tipul împăciuitor

Uneori, tendința de a le face pe plac celorlalți poate veni din teama de a nu greși, mai curând decât din dorința de a proceda corect.

Împăciutorul este un exemplu de persoană care le face pe plac celorlalţi în special din nevoia de „a nu displăcea“. Inşii din această categorie reprezintă adezivul social care menţine situaţiile paşnice şi facilitează spiritul de colaborare. Sunt toleranţi şi conformişti. Ca nişte dirijori de orchestră, sarcina pe care şi-o asumă este de a armoniza individualităţile dintr-un grup, dar fără a revendica vreo poziţie în cadrul acestuia. Dacă ar fi să tăiaţi un împăciutor, în loc de sânge ar curge indiferenţă, evident după ce-şi va cere scuze că a pătat peste tot.

În copilăria sa, împăciuitorul e posibil să fi simţit că nu e bine să-i superi pe cei din jur sau să te afli în preajma oamenilor care se ceartă. El a învăţat să împace şi să aducă alinare domolind emoţiile impetuoase ale altcuiva ori ascunzându-şi propriile sentimente pentru a evita provocarea unor reacţii ostile. Mai e de remarcat că împăciuitorii provin din familii în care un alt copil şi-a rezervat rolul vioara-ntâi. Dacă unul dintre copii dezvoltă un comportament sfidător şi agresiv, nu este un lucru neobişnuit ca fratele ori sora sa să se orienteze spre un tipar comportamental prin care să aducă relaţiile intrafamiliale într-o stare de echilibru.

Dintre toţi cei care încearcă să le facă pe plac celorlalţi, împăciutorul este Bucle Aurii[1], căutând mereu compromisul căii de mijloc. Nu vor exagera în nicio direcţie şi nu vor da nicicând glas vreunei păreri controversate sau vreunei preferinţe care ar putea fi nepopulară.

Tipul rezistent

Aceştia reprezintă categoria disimulată, aceia care nu-şi arată tendinţa de a le face pe plac celorlalţi.

Ei sunt inşii care nu pot tolera faptul de a displăcea, dar, spre deosebire de celelalte tipuri, apărările sale apar atunci când realizează că nu pot (sau nu vor) să facă orice e nevoie pentru a genera o reacţie favorabilă. Incapabili să se comporte vreodată într-un mod suficient de plăcut pentru a preveni critica sau respingerea, unica apărare a tipului rezistent este să iasă din joc. Fiindcă, în definitiv, cine nu joacă n-are cum să piardă.

La vârsta adultă, acest tip evită intimitatea în cadrul relațiilor păstrând întotdeauna o distanță și își protejează vulnerabilitatea prin intermediul unei persoane imune la critică și, totodată, închise oricărei conexiuni. Obrazul lor îngroșat în mod artificial îi face de neclintit în fața judecăților altora, indiferent dacă sunt sau nu favorabile. Își blochează sentimentele pentru a scăpa de teama de eșec. Autosuficienți, în cadrul grupurilor manifestă o rezervă față de ceilalți sau preiau rolul de lider. Cu un comportament situat undeva între deschidere spre destăinuire și refuzul de a intra în dialog, ei par a avea curajul opiniilor și nu sunt ușor influențabili, nici nu sunt sensibili la laude; pe de altă parte, sunt și greu de consolat la necaz.

S-ar putea să nu semene cu tipurile mai tradiționale, însă manifestă aceeași reacție patologică sub presiunea dezideratului de a fi altora pe plac. Ei resimt aceeași presiune a judecății, dar, incapabili s-o tolereze, învață cum s-o ignore, să-i reziste sau să-i nege existența. Și s-ar putea chiar să nu fie întotdeauna conștienți de existența acestui fapt, ceea ce poate face ca asistența terapeutică să devină mai dificilă în cazul lor. Alertată adesea de abuzul de substanțe, de depresie, de burnout ori de divorț, persoana care aparține tipului rezistent trebuie mai întâi să recunoască relația bine camuflată pe care o are cu dorința de a-i mulțumi pe alții, înainte de a putea păși în zona mai sănătoasă a satisfacerii propriilor nevoi.

S-ar putea să vă recunoașteți într-unul dintre aceste profiluri sau în mai multe. S-ar putea să observați, în comportamentul vostru sau în cel al cunoscuților voștri, trăsături preluate din toate profilurile. Pe parcursul vieții, în diferite etape ale ei, vom utiliza strategiile acestor diferite profiluri, însă toate cu aceeași intenție, aceea de a ne apăra de riscul de a fi respinși.

Oricare ar fi relația voastră cu această tendință de a face pe placul celorlalți, în paginile care urmează veți întâlni exemple din toate cele patru profiluri și veți descoperi lecțiile pe care le-au învățat pe parcursul drumului. Astfel, acești oameni au devenit mai conștienți și mai pregătiți să stabilească legături autentice și satisfăcătoare.

Să începem prin a arăta cum este creată persoana care are tendința de a le face pe plac celorlalți, bazându-ne pe mesajele recepționate în cursul copilăriei.

Cum începem să vrem să-i mulțumim pe ceilalți

Provin dintr-o familie în care existau fani împătimiți ai fotbalului. Primul meu abonament la meciurile dintr-un sezon fotbalistic l-am obținut la o vârstă fragedă și, în fiecare sâmbătă, mă lăsam târât, după bunicul, tatăl și fratele meu mai mare, printre turnicheții din Fratton Park[2]. Îmi făcea plăcere să mă duc, fie și numai pentru rulourile cu cârnați și batoanele de ciocolată pe care, în pauza dintre reprize, bunicul le scotea din buzunar, dar, la vremea respectivă, jocul propriu-zis de fotbal nu mă atrăgea deloc. Obișnuiam să iau cu mine o carte pentru a mă amuza în timp ce mulțimile de lângă mine săreau în picioare, aclamând sau huiduind. Tata își amintește cum ridicam, din când în când, ochii din carte, întrebând cât a mai rămas de jucat. Când întreba: „De ce vrei să știi, nu te distrezi la meci?“, răspundeam cu toată șiretenia naivă a unui copil de șase ani: „Mă distrez tare bine și de aceea aș vrea să știu cât a mai rămas din meci“. Privind retrospectiv, poate că nu eram prea convingător când debitam chestiile astea, dar doream să-i răspund tatei într-un fel în care să-i facă plăcere. Nu voiam ca el să fie dezamăgit sau să creadă că eu aș fi preferat să mă aflu în altă parte. Bănuiesc că și el, la rândul său, n-a dorit să mă dezamăgească, deoarece niciodată n-a adus vorba despre faptul că nu spuneam chiar adevărul.

Copiii de vârstă mică sunt dotați cu capacitatea de a-i mulțumi pe ceilalți, iar fenomenul se manifestă începând cu vârsta de șase săptămâni, atunci când sugarii încep să zâmbească pentru prima oară. Și nu o fac fiindcă s-ar simți fericiți, ci grație reacției pe care o obțin de la persoanele cărora le zâmbesc. Dacă-i zâmbesc persoanei de îngrijire, aceasta se joacă cu ei, îi ia în brațe, le cântă și-i gâdilă, în esență, cu ajutorul unui surâs, se fac iubiți. Chiar și un sugar de vârstă foarte mică este conștient de faptul că are nevoie de afecțiune pentru a supraviețui, iar specia, în evoluția ei, l-a dotat cu această supercapacitate, puterea de a se face plăcut.

Atunci când creștem și devenim mai autonomi, avem nevoie, în continuare, de relații cu ajutorul cărora să ne dezvoltăm, deși, din punct de vedere strict biologic, depindem într-o mai mică măsură de alți oameni ca să supraviețuim. Ce se întâmplă însă când grupul în care am fost crescuți ne convinge de necesitatea de a rămâne pe mai departe plăcuți altora și supuși, ca și cum acele prime

zâmbete ce atrăgeau mulțumirea altora și permiteau adaptarea noastră n-ar fi fost menite obținerii autonomiei și afecțiunii necondiționate, ci, în schimb, ar fi trebuit să devină însăși identitatea noastră?

Sunt de părere că părinții fac tot ce pot cu ceea ce au la îndemână, dar vor exista întotdeauna și zone de unghi mort; ei nu vă pot dărui ceea ce nu posedă ei înșiși sau un lucru despre care nici nu știu că le lipsește. Dacă minorii captează semnalele potrivit cărora ar trebui să acorde o mai mare atenție nevoilor părinților decât celor proprii, pe căi voalate se pot transforma în persoane care trăiesc pentru a-i mulțumi pe ceilalți. Utilizez, în acest context, termenul de „părinți“, dar mă refer la orice adult care îngrijește copilul; ar putea include mătușile și unchii, bunicii, părinții adoptivi ori frații mai mari, orice persoană de la care recepționați mesaje, verbale sau nonverbale, care vă instruiesc asupra modului de a fi în lume.

Să urmărim povestea unei cliente de-ale mele, Bianca, pentru a studia din interior cum se creează o astfel de persoană.

Bianca

Bianca obișnuia să dea fuga la ședința de terapie, cărând cu mâinile doldora până la refuz numeroase pungi, încărcate cu lucruri destinate altor oameni, ce-i ocupau agenda de obligații cotidiene.

Copil fiind, nu-i ieșea din minte convingerea că nu face îndeajuns și că este o dezamăgire pentru mama ei, care-și petrecea zilele-n pat și de-abia dacă o băga în seamă. Privind retrospectiv, Bianca înțelege că mama ei suferea de depresie; plătea prețul pentru încercarea ei, prelungită pe durata mai multor ani, de a concepe un copil, și nici chiar venirea, în cele din urmă, pe lume a unei fetițe n-a putut împrăștia norii negri ce se abătuseră asupra căminului ei. Bianca, fiind copil unic, și-a consacrat existența pentru a aduce, pe toate căile, mulțumire părinților ei, străduindu-se din răsputeri să împlinească așteptările mamei și să merite laudele tatălui, abandonându-și pe drum toate nevoile proprii.

Semănând semințele tendinței de a-i mulțumi pe ceilalți

Dacă un părinte suferă de depresie sau de anxietate, copilul se simte mai în siguranță căutând căi de a-l mulțumi, de a-i menține echilibrul și de a-l ajuta să-și gestioneze suferința. Când ai grijă de stările sufletești și de nevoile părintelui, e foarte posibil să trebuiască să le dai deoparte pe ale tale. Ai putea chiar să declanșezi o reacție în lanț, în care te vei îngriji de nevoile altor oameni, pretinzându-le să facă același lucru pentru tine. Poate că aștepți de la progeniturile tale ori poate de la un prieten ori partener să-ți aducă mulțumire. Fiecare este ocupat să facă pe placul altuia, însă nimeni nu are cu adevărat grijă de sine.

Bianca a crezut-o pe mama ei când aceasta i-a zis că ea poartă vina stării în care se află, iar ea a acceptat lipsa de afecțiune a mamei ca pe o pedeapsă binemeritată. De obicei, copiii nu văd defectele părinților, iar când se comite o greșeală, pentru ei este mai simplu să și-o însușească. Își închipuie că părinții ar fi „perfecți“, deoarece, dacă părintele nu are dreptate, ce speranțe mai poate nutri copilul? Însă, desigur, părinții chiar comit greșeli, iar acestea trebuie mărturisite copilului, recunoscute și îndreptate de către părinți, pentru ca minorul să nu rămână, de pe urma acestui incident, cu convingerea că-i revine o răspundere nelalocul ei. Poate că ai remarcat faptul că părinții tăi nu se grăbeau să-și ceară scuze când greșeau, iar astfel poate că tu ți-ai asumat o responsabilitate mai mare decât era cazul. Poate că procedezi la fel și în ziua de azi.

Dacă un eveniment de natură traumatică se petrece în viața unui copil la o vârstă timpurie, el va miza pe alcătuirea unor reguli de conduită proprie, care să-l ajute să se simtă mai stăpân pe situație, un set de „lucruri permise și nepermise“, de respectarea cărora va depinde sentimentul său de siguranță în lume. Regulile aplicate ar putea fi cu totul deplasate față de realitate, dar îi vor conferi copilului senzația că a optat pentru o ordine în sânul haosului. Dacă acesta a fost și cazul tău, poate că ai resimțit conflictul ca pe o catastrofă și acest fapt te-a condus la stabilirea unor reguli prin intermediul cărora să le faci altora pe plac. Putem admite că aceasta a reprezentat o reacție la traumă, oferită, la vremea respectivă, din motive întemeiate, dar trebuie să recunoști că acum nu ți-ar mai fi necesară sau de ajutor.

Tatăl Biancăi o adora pe mama ei, iar fetița a asistat la modul în care el venea în întâmpinarea tuturor nevoilor soției. Mama, în schimb, putea să-l trateze într-un mod crud, iar el era mereu gata și dispus să-și ceară scuze, ca să restabilească pacea în casă. Tatăl era el însuși o persoană căreia îi plăcea să-i mulțumească pe ceilalți, iar Bianca a adoptat câteva tipare comportamentale de la el. Când suntem copii, asimilăm învățături din comportamentul părintesc, ca și din spusele acestora. Dacă părintele tău obișnuiește să se pună ultimul pe lista priorităților, așa cum proceda tatăl Biancăi, există șanse ca tu să-l imiți, făcând la fel. Dacă unul dintre părinți era preocupat să-i intre în voie vreunui alt „părinte“ — real sau imaginar — fiind cu un ochi la tine și cu celălalt la așteptările altora, cu vremea, vei învăța și tu să-i urmezi exemplul. Dacă erau prea sensibili la părerile altora, la fel ai putea să devii și tu.

Tatăl o lăuda pe Bianca că e „fată bună“ și că o face fericită pe mama ei, fiind, fără îndoială, bucuros că găsise pe cineva cu care să împartă această povară, iar măcar pe această cale Bianca se simțea importantă și utilă. Copiii absorb laudele ca un burete. Dacă în copilărie te pricepeai să-i întreții pe adulți sau dacă cedai inițiativa altor copii, erai probabil lăudat. Cu cât erai mai prețuit pentru faptul că erai distractiv sau generos ori amabil, cu atât mai mult căutai, probabil, aceste situații, iar conduita respectivă îți modela cu atât mai pregnant identitatea în formare.

Cultivarea tendinței de a-i mulțumi pe ceilalți

Bianca și-a consacrat primii ani ai vieții, obținerii validării din partea mamei și încercării de a-i face pe plac, împlinindu-i dorințele și satisfăcându-i nevoile, însă chiar și atunci când s-a mutat de acasă și putea începe o viață pe cont propriu, nimic nu s-a schimbat. Ea învățase să gestioneze emoțiile mamei blocându-le pe ale sale și când, în fine, a părăsit casa părintească, s-a surprins continuând această practică comportamentală. S-a măritat cu un bărbat care cultiva față de ea o atitudine critică și de respingere și totuși ea căuta să-i intre în voie închizând ochii la excesele bahice și la aventurile sale extraconjugale.

După zeci de ani, Bianca a apelat la consiliere. „Știu că nu mi-e bine“ — mi-a zis —, „dar nu știu unde greșesc“. Își dădea seama că suferă de depresie, dar nu

cunoștea motivele. După cum mi-a relatat, era mulțumită de locul ei de muncă, avea prietene apropiate și se ocupa, în timpul liber, cu creșterea nepoților. În realitate, ea încercase să dea deoparte propriile ei probleme ajutându-i pe alții să și le rezolve pe ale lor și pierduse cu totul socoteala propriilor nevoi, asta dacă ar fi ținut-o vreodată.

Sarcina noastră era să-i recompunem identitatea de sine, începând cu sentimentele pe care le abandonase pe drum.

Cum să-ți folosești emoțiile pentru a scăpa de tendința de a-i mulțumi pe ceilalți

Sentimentele sunt un factor crucial când vrei să te mulțumești pe tine însuți/ însăți; ele te ajută să discerni ce-i bine de ce-i rău în contextul unei anumite situații și îți sugerează care-i cea mai adecvată acțiune. Cei care încearcă să le facă pe plac celorlalți, precum Bianca, sfârșesc adesea prin a nu mai simți nimic sau prin a prelua sentimentele altora; ori amestecă sentimentele între ele și nu mai știu în ce parte s-o apuce.

Dacă familia ta „nu punea preț“ pe sentimente, s-ar putea să fi învățat să te adaptezi clanului amuțindu-ți și tu sentimentele. Furie? Ce furie? Dacă nu recepționezi mai întâi senzația, nu vei fi în stare s-o manifești sau să satisfaci nevoia pe care aceasta o semnalează. Alcoolul anesteziază durerea, depresia estompează sentimentele, iar hiperactivitatea reprezintă un factor de distragere. Întreabă-te cum erau evitate sentimentele în propria ta familie și analizează felul în care tu le eviți în prezent. Poate că ai fost încurajat să fii pragmatic și nu să-ți exprimi emoțiile, să cauți numai soluții și să încerci întotdeauna „să repari lucrurile“, chiar și atunci când venea vorba despre chestiuni sufletești.

Poate că în familia ta se practicau stereotipurile de gen, ca de pildă, „băieții nu plâng“ sau „fetele sunt amabile“, ori mesajele de tip cultural, precum cultivarea „calmului englezesc“, ori se respectau reguli privind ierarhia de vârstă, precum „copiii trebuie să fie văzuți, nu auziți“. Dacă acesta a fost cazul în familia ta de origine, opțiunile tale în ceea ce privea sentimentele ți-au fost stabilite încă dinainte de a te naște.

Poate că ai recepționat mesajul după care numai anumite sentimente ar fi justificabile, de pildă, îngrijorarea omniprezentă a mamei sau furia tatălui la volan. Din acel mediu ai putea înțelege că un singur sentiment se potrivește tuturor situațiilor și că o abordare unică este soluția binevenită oricărui caz. Atunci când ar trebui să faci o schimbare, tu te îngrijorezi. Te împotrivești împrejurărilor în care te afli, când ar trebui să iei lucrurile așa cum sunt. Simți ceva, însă această senzație nu reprezintă răspunsul corect, așa că, orice acțiune ai întreprinde, aceasta este redundantă și nu veți simți niciodată o ușurare de pe urma ei.

Poate că sarcina ta a fost să te îngrijești de emoțiile întregii tale familii, să menții lucrurile pe linia de plutire sau să fii raza de soare care-i înviora pe toți. Ai fost atât de preocupat să intri în rezonanță cu nevoile celorlalți, încât nu ai mai avut timp să te armonizezi cu tine însuți.

Simte cu propria inimă

În terapie, Bianca și cu mine am aruncat o privire în trecut pentru a revedea unele experiențe timpurii prin care trecuse, de data aceasta având la dispoziție întreaga panoplie de emoții care-i fuseseră indisponibile la acel moment.

Una dintre cele mai sfâșietoare amintiri a fost despre pauzele de prânz din vremea școlii primare, de pe vremea când avea opt ani. Prietenele ei veneau cu cutii strălucitoare de plastic, prevăzute cu mâner, ca niște serviete micuțe, decorate cu desene înfățișându-i pe eroii cei mai populari din desenele animate, etichetate cu numele lor, scris cu grijă de mâna mamelor lor. „Eu n-am avut niciodată o asemenea cutie de mâncare“ — îmi povestea Bianca —, „am avut mereu numai o sacoșă veche, uzată, luată de la supermarket, și-mi amintesc că o țineam în poală ca să n-o observe nimeni.“ Lacrimi îi curgeau pe obraz, în timp ce continua: „Obișnuiam, în fiecare dimineață, să-mi pregătesc singură gustarea. Îmi amintesc că întotdeauna untul era prea rece și rupea felia de pâine când îl întindeam pe ea, iar iaurtul mi se vărsa în ghiozdan și-mi mânjea toate manualele. Dacă de la micul-dejun îmi rămânea ceva lapte, îl luam cu mine să-l beau în pauza de prânz, dar n-am știut niciodată cum să-l păstrez la rece și, la vremea prânzului, era mereu acru“. Prietenele ei își întindeau mâncarea pe masă

și Bianca se uita cu ochii mari la grija și atenția cu care fuseseră pregătite acele gustări: sendvișuri cu gem, tăiate în diverse forme, cutiuțe cu stafide, biscuiți trași în ciocolată, înveliți în ambalaje lucitoare și sucuri de fructe în ambalaje cu pai. „Îmi vine să plâng când mă gândesc acum la toate acestea“ — spunea. „Mamele lor pregătiseră toate acele bunătăți. În săptămâna respectivă, mama mea nici măcar nu se dăduse jos din pat.“

Până atunci, depresia o ferise pe Bianca de tristețe, însă venise vremea să-și recapete sentimentele și să le utilizeze pentru a reflecta asupra amintirilor ei cu o compasiune recent descoperită față de copilul care le supraviețuise.

Gestionarea propriilor sentimente

A lua act de modul în care simte reprezintă numai începutul procesului de vindecare al persoanei care tinde să-i mulțumească pe ceilalți. Apoi se pune chestiunea asupra felului în care utilizează informația furnizată de emoții. Având acum acces la propriile ei emoții, Bianca poate începe să reflecteze asupra nevoilor ei de atunci, precum și asupra acțiunilor reparatorii de întreprins acum, în prezent.

Ce se întâmplă dacă nu posedăm un model comportamental în ceea ce privește acțiunile de întreprins în vederea satisfacerii nevoilor noastre? Când eram sugari ne bazam pe altcineva care să le satisfacă: plângeam ca să declanșăm o schimbare de situație, surâdeam și gânguream ca să ne arătăm mulțumirea și ca să obținem mai mult din ceea ce voiam. Însă ce facem dacă, la vârsta adultă, în ciuda tuturor abilităților de comunicare și resurselor de care dispunem, căutăm încă să facem pe placul altcuiva (sau să nu-l supărăm) în încercarea de a ne satisface indirect nevoile? Chiar dacă Bianca ar fi înțeles cât de tristă era atunci, tot n-ar fi știut ce să facă. Nici măcar în ziua de azi nu e sigură cum s-ar putea ajuta pe ea însăși.

La fel ca sentimentele, și abilitatea noastră de a acționa ar putea fi distorsionată de mesajele primite în copilărie. Înainte de a o putea ajuta să facă primii pași în direcția corectă, trebuia să descoperim felul în care Bianca și-a descurajat inconștient încercările de a ține cont de propriile sentimente.

Ce obstacole îți stau în cale?

Dacă știi cum te simți, dar nu ți-a fost permis să acționezi, poate c-ai încercat să cauţi pe altcineva care să întreprindă acest demers în locul tău. Poate că n-ai fost încurajat să experimentezi lucruri ori să-ți asumi riscuri ori ai fost descurajat de câte ori ai cerut direct un lucru pe care-l voiai sau ai contrazis punctul de vedere al părinților. Poate că părinții au făcut totul pentru tine sau au luat orice decizie în numele tău. Neputând să ceri direct ceea ce aveai nevoie, te-ai învățat să sugerezi, să te îmbufnezi, să flatezi ori să ții pledoarii. A trebuit să obligi pe altcineva să schimbe situația în favoarea ta sau să renunți complet la cerință.

Poate că nimeni nu te-a învățat vreodată cum să acționezi. Neștiind cum să-ți aperi drepturile, nu știai cum să procedezi cu furia, chiar atunci când o recunoșteai. Poate că nu ți-ai văzut părinții acționând, poate că erau pasivi și păreau resemnaţi cu soarta pe care le-o rezervase viața. În loc să schimbi situația, încerci să te schimbi pe tine și cauți moduri prin care să reacționezi cât mai puțin emoțional.

Dacă nu ai încredere în posibilitatea vreunei schimbări sau dacă ai impresia că tu nu poți schimba nimic, fie din cauza faptului că n-ai avut niciodată experiența de a obține ceea ce doreai, fie pentru că nu crezi că meriţi ca lucrurile să ia o altă întorsătură, poate că vei renunța să mai acționezi. În schimb, pentru alții vei trage din greu, acceptând orice ți se oferă și fiind recunoscător pentru cele obținute.

S-ar putea să fi fost învățat să acționezi în mod greșit. Poate că ți s-a băgat în cap „să ai un comportament superior“ ori „să întorci și celălalt obraz“ când cineva te trata prost, în loc să te aperi și să ripostezi. Poate că ai fost sfătuit să nu indispui lumea atunci când erai trist, așa că obișnuiești chiar și acum să-ți ascunzi lacrimile.

Acționând greșit sau neacționând deloc e ca și cum ai apuca un pahar cu apă când ți-e foame, căutând să faci abstracție de chiorăielile din stomac, deoarece, pasămite, n-ar fi ora prânzului. Bianca a încercat să-și procure plăcere din mulțumirea dăruită altora sau să se convingă pe sine că n-are motiv de

deprimare, însă nu acestea erau acțiunile de urmat și, de aceea, nici nu și-au atins ținta.

Profilul Biancăi în ceea ce privește tendința de a-i mulțumi pe ceilalți

Bianca vădește un profil mixt, bazat pe tendința sa de a se îngriji de cât mai mulți oameni i-a stat în putință. Obișnuia să le facă pe plac, în varianta clasică, prietenilor și familiei, acceptând orice și născocind nesfârșite feluri de a-i face fericiți. S-ar fi sacrificat pentru cei pe care-i considera superiori, ducând o existență servilă, precum cel care aparține tipului din umbră. A utilizat tipare de împăciuire pentru a menține pacea în căsnicie, alături de un soț cu manifestări imprevizibile și detesta faptul de a dezamăgi pe cineva, consumându-se peste măsură pentru a face față interminabilei ei agende de obligații.

Dacă ar fi încetat vreodată să încerce a mai intra în legătură cu mama ei sau și-ar fi pierdut speranța în eforturile de a-i aduce mulțumire, ea s-ar fi transformat într-un tip rezistent și, fără a se elibera de presiunea de a le face altora pe plac, cel puțin ar fi redus-o, evitând relațiile în general. Câteodată, am observat inserarea ei în acest tipar al rezistentului, pradă amorțelii și detașării specifice depresiei profunde. Este posibil ca și mama ei să fi făcut parte din acest tipar, bazându-se pe depresie pentru a-și masca vulnerabilitatea.

Diversele combinații de factori ambientali creează diverse amestecuri ale acestor tipuri care, cu timpul, pot suferi mutații și evoluții. Poate că și voi veți putea depista profilul vostru inițial și să cugetați la modul în care acesta se manifestă în prezent, în cadrul rețelei voastre relaționale.

Vindecarea tendinței de a le face altora pe plac

În cursul ședințelor noastre de terapie, Bianca a reușit să înțeleagă modul în care

a luat naștere tendința ei de a le face altora pe plac, ca reacție la lipsa de receptivitate emoțională a mamei sale și la șablonul moștenit de la tatăl său. La vârsta adultă, obiectivul ei era să devină disponibilă emoțional pentru ea însăși, să-și observe sentimentele și să acționeze în termenii necesităților ei de autoîngrijire și suport. După câteva săptămâni de lucru împreună, a apărut la una dintre ședințe spunându-mi că văzuse, în vitrina unui magazin de cadouri de pe strada principală, un frumos afiș cu titlul „Înapoi la școală“. În timp ce vorbea, a căutat în geantă și a scos din ea două cutii strălucitoare colorate, cu sticluțe asortate, una pentru nepoata ei și alta pentru sine. Nu-și putea stăpâni lacrimile arătându-mi acea latură nou-născută a ei, o latură care învăța, în sfârșit, cum să se mulțumească pe sine.

Înțelegând de ce facem ceea ce facem, ne poate oferi prilejul de a ne schimba. Prin intermediul poveștilor, așa cum a fost a Biancăi, vă voi conduce în spatele scenei pentru a scruta originile acestor comportamente, impactul tendinței de a-i mulțumi pe ceilalți asupra vieții celor atinși de ea și asupra vieții celor din preajmă, precum și lecțiile pe care le-au învățat și care i-au ajutat să pășească pe calea mulțumirii de sine. Vom studia lecțiile și învățăturile trase din ele, ce vă vor ajuta să puneți acele întrebări de tip „terapeutic“, pentru a vă conștientiza emoțiile și a vă îndruma spre acțiunile pe care ați putea avea nevoie să le întreprindeți pentru a vă simți mai mulțumiți în propria viață.

Atunci când realizăm ce ne-a lipsit în trecut înțelegem ce trebuie să căutăm în prezent. Odată pus degetul pe rana din care s-a dezvoltat tendința ta de a le face altora pe plac, o poți vindeca, dacă vrei. S-ar putea să fi greșit în trecut, dar dacă vei pactiza cu ce a fost odinioară și vei continua să nu-ți iei în seamă nevoile, tu vei fi acela sau aceea care te va abandona în prezent.

Putem repara ce a fost stricat. De fiecare dată când ne auzim emoțiile și acționăm, într-un chip autentic, pe baza lor, ne transmitem mesajul că ne pasă de noi. Creăm un nou traseu pe care ne este îngăduit să simțim, unde emoțiile noastre sunt valabile și unde putem întreprinde acțiuni semnificative ca să le soluționăm. Cu cât avem mai des parte de rezultatele fericite ale acțiunilor bazate pe propriile emoții, cu atât este mai probabil să repetăm experiența și să construim un cerc virtuos.

În cursul capitolelor următoare, te voi invita să reflectezi asupra propriilor tale începuturi și comportamente. Dă-ți timp cu întrebările și exercițiile prezente în paginile cărții (e de preferat să ai la îndemână un creion și hârtie). Poate că vei

deveni curios să afli de unde ai venit și ce te-a făcut ceea ce ești astăzi.

Geneza tendinței tale de a face pe placul celorlalți

Oprește-te un moment pentru a rememora mesajele pe care le-ai primit în copilărie.

Poți identifica originea tendinței tale de a le face pe plac celorlalți?

Poate că ai fost lăudat pentru comportamentele tale îndreptate către satisfacerea celorlalți.

Scrisorile de mulțumire pe care le-ai scris, dorinţa ta de a împărtăși, reputaţia ta de om sensibil sau calin ori poate aceea de a fi fost un bebeluş „bun“ sau un frate „amabil“. Poate că identitatea ta era strâns legată de faptul că ești sociabil, muncitor, politicos sau serviabil, și poate că părinții tăi erau la fel. Ori poate că ai învățat să nu displaci, poate că nu te-ai simțit bine dezamăgind oamenii de acasă și de la școală. Poate că emoțiile negative te făceau să te simți nesigur pe tine, poate că unul sau mai mulți dintre cei care te îngrijeau erau iuți la mânie ori poate că unul dintre frații tăi își rezervase rolul de rebel al familiei. Poate ai fost încurajat să gândești în loc de a simți, să fii rațional în loc de a fi emotiv. S-ar putea să fi învățat cum să nu clatini barca ori cum să nu declanșezi conflicte, cum să te camuflezi sau să menții pacea, cum să dispari sau să fii vioara a doua.

Acum, având câteva indicii asupra felului în care ai ajuns să-i mulțumești pe ceilalți, vezi dacă observi ceva în legătură cu motivul pentru care s-a ajuns acolo.

Ce poți sesiza acum, când ești adult, și ce-ai scăpat din vedere atunci, când erai copil?

Vezi dacă poți observa ce altceva se petrecea atunci cu părinții și cu cei care te îngrijeau, ce știi despre situația lor de atunci și despre locul de unde veneau. Realizarea faptului că mama ta tindea în mod

cronic să-i mulțumească pe ceilalți sau că tatăl tău era un perfecționist nu va anula presiunea la care te-au supus, dar te poate ajuta să înțelegi că acela era modul lor de a fi, și nu calea unică de urmat în viață. Poți utiliza această conștientizare pentru a proceda altfel acum. Dă drumul cartofului fierbinte intergenerațional pe care ți l-au pus în brațe, odată ce-ți dai seama ce este în realitate.

Dacă poți recunoaște că tendințele tale de a le face pe plac celorlalți provin, după toate probabilitățile, cel puțin în parte, din mesajele primite cu decenii în urmă, atunci poate vei deveni receptiv la ipoteza că ele nu mai sunt într-atât de relevante pentru existența de adult pe care o duci în prezent.

Acum, gândește-te la mesajele din sfera emotivă și la abilitatea ta de a acționa în concordanță cu ele.

Cum s-a scurtcircuitat legătura dintre emoțiile și acțiunile tale?

Vezi dacă poți intra în rezonanță cu modul în care te simțeai în trecut, cu ce ți s-a spus despre sentimentele tale, cu modul în care le-ai gestionat și cu cât de mulțumit ai fost sau nu de acțiunile aferente întreprinse. Poate că sentimentele n-au fost bine primite ori poate că nu le-ai înțeles sau n-ai întreprins o acțiune care trebuia sau putea fi făcută. Poate că ai întreprins mereu aceeași acțiune și ai obținut de fiecare dată același rezultat dezamăgitor, ori poate că schimbarea ți s-a părut de neconceput, așa că ai învățat să renunți la orice tentativă.

Vezi dacă poți depista unde te blochezi, continuând să-ți eviți sentimentele sau să nu dai curs opțiunii de a acționa pe baza lor. În felul acesta vei ști asupra a ce să te concentrezi, pe măsură ce vei afla mai multe despre emoțiile și acțiunile autentice din capitolele care urmează.

Dacă nu ne reformulăm sistemul de convingeri format de timpuriu care a dat naștere nucleului interior al acestei tendințe de a-i mulțumi pe ceilalți, putem să ne găsim, ca oameni adulți, cu serviciu și rate și familie proprie, în situația de a tot încerca să câștigăm aprobarea de la mămica și de la tăticu’, făcându-le pe plac și căutându-le dragostea.

[1] Personaj din basmul omonim de Frații Grimm (N. red.)

[2] Stadionul clubului omonim de fotbal din Portsmouth. (N. t.)

Când le faci pe plac părinților tăi

Cât suntem mici, cu toții vrem să le facem părinților pe plac. Este un lucru natural și un timp ne bucură laudele pe care ni le aduce, de asemenea și sentimentul de apartenență care înmugurește odată cu acestea. Dar nu suntem proiectați de la natură să le facem pe plac toată viața. Suntem meniți să ne depășim părinții, să ne separăm de ei și să ne întemeiem propriile noastre familii, stabilindu-ne propriile noastre ținte și priorități.

Unii copii nu depășesc niciodată etapa în care le fac pe plac părinților. Adulți fiind, tot caută aprobarea lor ori se simt revoltați când aceștia nu sunt de acord cu alegerile făcute de ei în viață. Ce-i mai rău e că dezvoltă involuntar aceeași dinamică relațională și cu alte figuri de autoritate întâlnite în viața lor adultă, căutând întotdeauna să acționeze ireproșabil și să satisfacă cerințele „părintelui“ în orice situație. Ei chiar își creează un părinte critic interior căruia să i se supună în absența autorității exterioare.

Pune-ți haina

Este o idee pe care o folosesc pentru a ilustra acest concept atunci când lucrez cu persoanele învățate să-și satisfacă părinții, iar aceasta se referă la îmbrăcarea hainei.

Închipuie-ți că ești încă mic. La început îți pui haina fiindcă mama (sau cine are grijă de tine) îți spune să o faci. Îi dai ascultare, fiindcă ea reprezintă autoritatea și are puterea și înțelepciunea să te călăuzească.

Acum, imaginează-ți că ai mai crescut nițel. Mama îți spune să-ți pui haina, dar de astă dată n-o faci. Există câteva momente în dezvoltarea ta în care parcurgi în mod natural aceste cicluri, inițial în chip de copil care începe să-și afirme independența și, din nou, când devii adolescent și pășești pe propria ta cale.
În aceste momente refuzi să-ți pui haina tocmai fiindcă mama ți-a spus să o faci.

Este aici vorba despre o reacţie sănătoasă de sfidare şi despre formarea unei identităţi diferite de cea a mamei; se referă la a fi separat şi a deveni un individ.

Acum, gândeşte-te la tine la vârsta adultă. Dacă ai fost capabil să străbaţi, în mod succesiv, toate aceste stadii ale complianţei şi sfidării, în calitate de parte componentă a unui sistem, dar, totodată, şi în calitate de persoană independentă, te vei găsi în exterior şi în situaţia de a-ţi putea îmbrăca haina, chiar şi când mama îţi spune s-o îmbraci. Nu mai eşti forţat nici să-i dai ascultare, nici s-o sfidezi (pe ea sau oricare altă figură de autoritate ce-i urmează), eşti liber să fii ceea ce eşti şi capabil să iei decizii pe cont propriu. Alegerea ta nu se mai face în raport de aprobarea sau dezaprobarea mamei, ci în funcţie de propriul discernământ. Îţi pui haina fiindcă acela este lucrul adecvat situaţiei date. N-o îmbraci fiindcă îţi spune ea s-o faci, dar poţi ţine seama de opinia ei atunci când îţi cântăreşti opţiunile. Nu trebuie să te împotriveşti, din principiu, sfatului ei şi poţi suporta greutatea cerinţei ei, atunci când aceasta ţi se pare corectă.

Momentul sfidării reprezintă un stadiu critic în dezvoltarea copilului, fiindcă se opune impulsului nostru natural de a ne integra şi de a aparţine unui grup. Dacă suntem norocoşi, părinţii sau cei care ne îngrijesc îşi vor da seama că este o componentă sănătoasă şi esenţială a dezvoltării noastre şi ne vor ajuta să străbatem această etapă, chiar dacă pentru ei va fi uneori dificil să gestioneze situaţia. Ne vor întreba ce simţim, vor lua în considerare punctele noastre de vedere şi ne vor valida experienţele, chiar dacă nu vor fi de acord cu acestea. Ne vor sprijini şi vor înlesni dreptul nostru de a fi altfel, de a porni pe drumul nostru şi de a învăţa, fără să ne ruşinăm, din propriile noastre greşeli. Dar ce se întâmplă dacă un părinte nu s-a revoltat niciodată, neobţinând de la părinţii săi permisiunea de a o face? Ce se întâmplă dacă nu pot face faţă puternicelor noastre sentimente sau se tem de consecinţele acestora asupra noastră ori asupra lor, de cazul în care am părăsi căminul părintesc sau ne-am schimba felul de a fi? În acest caz ar putea să ne recompenseze pentru firea noastră ascultătoare, să ne pedepsească pentru sfidare ori să ne ridiculizeze atitudinea noastră de frondă. S-ar putea să ne ţină mai din scurt, obligându-ne să ne purtăm într-un fel comod pentru ei, iar noi am putea purta această povară chiar şi în cursul vieţilor noastre de adulţi.

Complianţa dusă la extrem

Încă îți mai pui pe tine haina când o figură de autoritate îți zice s-o faci?

Gândește-te cum te simți când „părintele“ tău, literal sau simbolic, aprobă alegerile pe care le faci. Poate că-ți place sentimentul pe care-l ai când e de acord cu tine și-ți aprobă deciziile. Dar ce-ai simți dacă n-ar fi de acord cu ceea ce ai făcut? Poate că vei găsi că e dificil să înoți împotriva curentului sau să citești dezaprobarea de pe chipul său. Poate că nu ai încredere în propriul tău discernământ și te bazezi pe al lor. Poate că accepți fără murmur punctul lor de vedere, astfel încât nici nu-ți dai seama că ar exista, pentru tine, și o altă cale sau o cale mai bună de a acționa.

Dacă ai fost încurajat să acționezi numai conform regulilor impuse de părinți, s-ar putea să fii blocat în acest stadiu al complianței. Poate că, în prezent, te străduiești să-și găsești un partener sau să-ți lași serviciul ori să faci una dintre alegerile vârstei adulte, fără ca, anterior, să fi consultat vreo sursă exterioară de autoritate, fie că ar fi vorba de părinți, de oracolul Google sau de prezicerile bilei magice[3].

S-ar putea să te simți mai bine dacă toată lumea aprobă felul în care-ți cheltuiești banii sau în care-ți crești copiii. S-ar putea să te supere tare când cineva îți critică deciziile sau îți respinge opiniile. S-ar putea să fi internalizat învățăturile părinților tăi despre ce-i bine și ce-i rău în viață și să acționezi automat în funcție de acestea; n-ai nevoie să-ți mai consulți părinții din viața reală, întrucât ei există în mintea ta. Această supunere poate deveni mecanică și poate supraviețui multă vreme după moartea părinților.

Trăiești, în felul acesta, o variantă a vieții părinților tăi în loc să duci un trai autentic, pe cont propriu deoarece nu vrei să devii un proscris, deși, în realitate, oaia neagră a unei familii disfuncționale a fost adesea aceea care a întrevăzut adevărul dincolo de toate aceste convenințe rizibile.

Luke

Luke a experimentat pe pielea lui presiunea complianței. A crescut negând față de sine și față de ceilalți orientarea sa homosexuală, încercând să satisfacă așteptărilor investite în el de către părinți și mesajele parentale generale din mediul conservator în sânul căruia trăia.

Luke mi-a relatat că a fost crescut în regiunea Centurii biblice a Americii[4], unde homosexualitatea nu reprezenta o opțiune socialmente acceptabilă. S-a căsătorit cu o femeie, convingându-se pe sine că poate duce viața heterosexuală care i se pretindea, și dăruindu-i mamei nepoții pe care aceasta îi dorea cu ardoare. Anii petrecuți în chip de împăciuitor, mulțumindu-și părinții, l-au condus la depresie și, în cele din urmă, un prieten l-a sfătuit să apeleze la consiliere psihologică.

Luke a recunoscut cu durere minciuna în care trăia și afecțiunea pe care o simțea față de un coleg de gen masculin, o constatare care putea să distrugă viețile tuturor celor dragi.

A păstrat secretul orientării sale, dar s-a separat de soție și a emigrat în Canada, unde și-a întemeiat o nouă viață pe cont propriu și, în cele din urmă, a avut curajul să se destăinuie prietenilor săi intimi. A putut, în final, să fie el însuși, dar n-a putut să se dezbare încă de rușinea ce-l încerca.

Când l-am întâlnit, conducea o firmă în Regatul Unit și se străduia să aplaneze conflictele din sânul Consiliului de Administrație. Într-o dimineață a apărut la mine asudat și răsuflând din greu, râzând în timp ce-mi povestea că alergase tot drumul de la sala de fitness, fiindcă antrenorul său întârziase, ca de obicei. Luke era un tip de succes, încrezător în sine, dar a ezitat când i-am sugerat că ar trebui să-i atragă atenția antrenorului să fie punctual.

— Dar nu cumva va crede că-l critic? mi-a replicat, oripilat de idee.

— E-adevărat, am reflectat. Dar ce se întâmplă dacă el se simte criticat la început? Dar dacă asta înseamnă să fii autentic cu tine însuți și să faci ca relația voastră să meargă mai bine?

Luke se rușina să conteste orice formă de autoritate. Avea aproape cincizeci de ani și încă-i lăsa pe părinții lui să creadă că era heterosexual, mergând până la a inventa relații ca situația să fie mai credibilă. O parte din el își dorea cu ardoare să pună capăt minciunii față de ei, dar îl îngrozeau consecințele unui asemenea gest, adică să-i facă de rușine, să piardă aprobarea lor și, odată cu aceasta, și

afecţiunea pe care o nutreau faţă de el. Așa că le-a spus ceea ce voiau să audă și a continuat să locuiască departe, ca să nu trebuiască să le mărturisească adevărul. La fel a procedat și la locul de muncă, spunându-le celor din conducere ceea ce voiau ei să audă, dar generând probleme mai mari pe parcurs. Aceasta a devenit ținta terapiei: ușurința cu care lui Luke își nega nevoile sau se lipsea de ele, ca să evite contestarea vreunei voci „parentale“.

Reconsiderarea discursului parental

Precum lui Luke, s-ar putea ca și ție să-ți fie teamă să rupi contractul de complianță stabilit cu părinții tăi, ca să nu vă distrugă relația, chiar și la vârsta adultă. Dacă acest lucru atinge o coardă sensibilă, s-ar putea să fii captiv într-un stadiu de amabilitate excesivă, care nu e deloc sănătoasă. Discursul parental strict pe care l-ai internalizat s-ar putea să-ți inducă o rușine generalizată, pentru că te împotrivești curentului într-unul dintre planurile vieții ori eșuezi în împlinirea așteptărilor puse de alții în tine.

Adulți fiind, e necesar să revizuim așteptările investite în noi din perspectiva momentului prezent, să reflectăm asupra lor și să le conferim o nouă semnificație. Cei care doresc să-i mulțumească pe ceilalți înghit adesea pe nemestecate punctul altora de vedere, fără a-și lua timpul și libertatea de a cugeta asupra validității acestuia. E necesar să discernem informația relevantă din convingerile părinților noștri (precum și din cele ale altor persoane aflate în poziții de putere) și să abandonăm partea care nu ne mai este utilă.

Indiferent dacă Luke decidea sau nu să abordeze inautenticitatea în relația cu părinții săi, el avea nevoie de ajutor pentru a face alegeri mai adecvate în relațiile cotidiene. Chiar dacă va alege să nu se confrunte niciodată cu prejudecata originară, el ar putea opta să iasă din umbra ei în cadrul altor contexte existențiale și să refuze să se mai simtă rușinat, fără motiv, atunci când contestă autoritatea la locul de muncă ori la sala de fitness.

Părinții tăi au avut motivele lor pentru adoptarea unui anumit punct de vedere, la fel cum sunt sigură că le-au avut și părinții lui Luke. S-ar putea să nu reușești să ai o discuție cu părinții tăi în realitate pentru a afla de unde au pornit și a le

înțelege contextul, însă ai putea purta cu ei o utilă conversație imaginară cu privire la motivele pentru care vedeau lucrurile într-un anumit fel.

Plasarea părinților în context

Imaginează-ți că porți o conversație cu părinții tăi cu privire la rațiunile care au stat la baza regulilor de viață respectate de ei. Ce-ai putea descoperi privitor la situația și la motivațiile lor?

Ca adult e posibil să observi că se petreceau anumite lucruri în viața lor pe care nu le înțelegeai cu mintea ta de copil.

S-ar putea să admiți că erau anxioși și preocupați, controlându-te dintr-o zonă de frică și ignoranță. Contează mai puțin dacă ai succes sau ești un ratat din perspectiva cuiva despre care poți înțelege că nu dispunea de informațiile sau de capacitatea mentală care să-l facă o instanță credibilă. Ori, dacă te întorci în trecut și asculți din nou cuvintele lor, înarmat cu o nouă compasiune față de niște oameni care au procedat cât se poate de bine ținând cont de mijloacele modeste ce le stăteau la îndemână, remarci vreo diferență în felul în care percepi acum cerințele lor? S-ar putea chiar să ai o revelație, observând o intenție pozitivă sau un sâmbure de adevăr ce ți-ar putea fi de folos dacă vei face abstracție de partea dăunătoare sau perimată din spusele lor.

Odată ce ai auzit punctul lor de vedere, rezervă-ți o clipă pentru a te auzi și pe tine; ce simțeai atunci și ce simți încă atunci când te confrunți cu discursul parental sau cu vocea vreunei figuri de autoritate. Rememorează regulile primite și întreabă-te care-i punctul tău de vedere și cum diferă acesta de al lor? Ar putea fi profund diferit sau ar putea fi numai un pic recadrat. Poate că ai putea chiar să-ți faci pe plac fără a-i supăra pe părinți. O studentă cu care am lucrat a fost ușurată aflând că părinții ei erau mulțumiți să primească vești de la ea o dată pe lună, deoarece ea îi suna zilnic, crezând că e de datoria ei. „Când nu te auzim o vreme ceva mai îndelungată, știm că ești fericită și acesta-i lucrul care contează pentru noi“, i-au zis, spre surprinderea și ușurarea ei.

Reproșurile pe care ni le facem într-un mod inutil ne pot bloca într-o atitudine rigidă și perimată, împiedicându-ne să ne actualizăm înțelegerile ce stau la baza relațiilor noastre sau ne țin în loc, chiar dacă acțiunea pe care am dori să o întreprindem ar putea fi una bine primită.

Ideea de a-ți face ție pe plac nu este același lucru cu a displăcea cuiva; nu este contrarie. Soluția pentru problema presiunii de a-i mulțumi pe ceilalți nu-i aceea de a ne opune fățiș tuturor lucrurilor venite de la alții. Pe măsură ce creștem, se așteaptă de la noi să reținem mesajele părintești utile și să asimilăm un discurs parental ce ne poate fi de ajutor. Acestea reprezintă acea componentă din noi ce conține mesaje cruciale pentru protecția, siguranța și moralitatea noastră. Ne îndrumă cum să trecem cu atenție strada, sau cum să ne prezentăm adecvat la un interviu pentru angajare, sau cum să cooperăm eficace în societate. De obicei, vocea parentală transmite lucruri utile (excepție făcând situațiile-limită, în care un părinte a fost cu adevărat neglijent sau abuziv), însă fără libertatea de a le trece prin filtrul înțelepciunii noastre, n-avem posibilitatea de a tria din ele pe acelea care merită reținute. Trebuie să rafinăm discursul părintesc primit pe vremea copilăriei noastre, să-l actualizăm. Este de la sine înțeles că regulile din societatea părinților noștri nu mai pot funcționa astăzi în aceeași manieră în care funcționau pentru ei. Măsurile de care era nevoie pentru protejarea reputației părinților nu mai sunt necesare acum; de fapt, acestea ar putea fi chiar contra-productive. Discursurile parentale necontestate sunt terenul propice dezvoltării prejudecăților și ideilor paranoide și este esențial ca acestea să fie trecute prin filtrul generațiilor următoare.

Sfidarea în cazul persoanei aparținând tipului rezistent

Dacă părintele nu ți-a oferit spațiul necesar pentru a reflecta asupra opiniilor sale și pentru a-i actualiza recomandările, iar tu nu le-ai putut înghiți pe toate, pe nemestecate, așa cum a încercat să facă Luke, alternativa ta ar fi fost să le respingi fățiș și in corpore. Atunci când respingem complet vocea unui părinte, ajungem să-i evităm criticile și controlul, dar pierdem, totodată, și înțelepciunea conținută în ele. Evitarea integrală a discursului parental generează tiparul rezistent al celui care are tendința de a-i mulțumi pe ceilalți. Presiunea de a face pe plac fiind încă prezentă, surghiunim toate judecățile, aruncăm de-a valma ce-i bun dimpreună cu ce-i rău, copilul odată cu apa din copaie. Ca să ne sustragem verdictului părintesc, trebuie să ne ascundem chiar și de propria autoevaluare cinstită, să ne eschivăm de conștiința noastră și să-i trecem cu vederea indiciile care ne transmit c-ar trebui să ne asumăm o anumită responsabilitate. Pierdem, în felul acesta, contactul cu acea parte din noi ce poate lua decizii înțelepte și ne

poate menține într-o zonă de siguranță. Păstrăm numai latura „infantilă“ din noi, care știe doar să nu îmbrace haina atunci când cineva îi spune s-o facă, chiar dacă, uneori, rămânem în voia sorții și neprotejați. Dacă faci mai curând parte din tiparul rezistent, ai putea să respingi din start sfaturile părinților tăi și să faci lucrurile după cum te taie capul, chiar și atunci când există un sâmbure de adevăr în ceea ce spun ei. Nedorind să faci altora pe plac, însă incapabil să dai credit propriei judecăți, nu-ți rămâne decât să sfidezi, așa cum i s-a întâmplat lui Fraser.

Fraser

Fraser avea doar șase ani când părinții l-au trimis la internat. La plecare, cuvintele de despărțire ale tatălui său au fost: „Fă în așa fel încât să fim mândri de tine și nu plânge“. Va trece un an până să-și revadă părinții și pe sora lui mai mică. Își amintește cum i se împăienjeneau ochii de lacrimi, abia putând să deslușească scrisul mamei de pe misivele primite de la ea, ce-i relatau despre viața fericită de familie pe care o duceau în absența sa. „Nu puteam să spun nimănui cum mă simțeam“ — îmi povestea —, „trebuia, pur și simplu, să depășești momentul. Dacă nu o făceai, își băteau joc de tine sau te pedepseau. Mi-am zis în sinea mea că trebuie să mă comport ca și cum părinții n-ar fi existat, ca și cum ar fi fost morți. Într-un fel, gândul ăsta mi-a ușurat traiul de acolo.“

Aceasta nu fusese prima dată când părinții îi sfâșiaseră inima. Chiar și înainte de acea zi fatală a despărțirii când părinții au plecat, lăsându-l la internat, Fraser își amintește că a simțit durerosul spin al respingerii.

— Când eram mic, țin minte că am întrebat-o odată pe mama, ca orice puști care pune întrebări imposibile — îmi relata, zâmbind —, dacă ar lua casa foc și n-ai putea salva decât o singură persoană, pe cine-ai alege să salvezi, pe tata sau pe mine?

— Mama, după ce a tăcut un timp, mi-a zis cu solicitudine: „Bineînțeles că v-aș salva pe amândoi“.

— Așa că am insistat: „Nu, prostuțo, nu poți să-l salvezi decât pe unul dintre

noi!“

— Oh, ei bine, în acest caz l-aș salva pe tatăl tău. În definitiv, mai avem un copil.

Fraser a descoperit, de la o vârstă fragedă, o cale de supraviețuire pe cont propriu și a devenit, după cum spunea el, „autonom la șase ani“. Și-a pierdut orice încredere în părinți și a găsit o anumită alinare în revolta împotriva lor și împotriva așteptărilor pe care aceștia le aveau de la el. Din moment ce tot nu însemna nimic în ochii lor, atunci nici ei nu mai contau pentru el. A început, în felul acesta, să-ncalce regulile și a prins să se bată cu ceilalți băieți, desfătându-se pe seama apelurilor telefonice disperate adresate tatălui său de către directorul institutului, incapabil să-l mai disciplineze.

A continuat să încalce regulile și a fost exmatriculat de la examenele finale, fiind prins copiind.

— N-aveam neapărată nevoie să copiez — îmi povestea. Repetasem toată materia și, cu ceea ce știam, reușeam să trec examenele al dracului de bine, dar am vrut să văd dacă nu mă prind.

A dus o viață de rebel, autodistructivă, iar acum s-a trezit singur. Incapabil să câștige afecțiunea părintească, și-a clădit identitatea pe sfidarea lor și a tuturor celor care, în etapele ulterioare ale vieții sale, au încercat să-l îmblânzească.

Fusesem redusă la tăcere atunci când îmi povestise dialogul avut în copilărie cu mama lui.

— Văd că ai amuțit! mi-a zis, zâmbind încă din colțul gurii, dar cu o privire melancolică, nouă pentru el.

Pentru Fraser, vederea impactului produs de povestea lui de viață asupra altei persoane însemna primul pas în recuperarea sentimentelor pe care le blocase de-a lungul anilor. Confruntat cu șocul citit pe chipul meu, a retrăit abandonul său prin ochii unui martor și a început să intre în legătură cu furia și tristețea îngropate demult în cugetul său. Am petrecut multe săptămâni reactivând prezența acelui băiețaș, permițând exteriorizarea durerii și sentimentului său de pierdere, pentru a-l face să dea curs simțirii sale în loc să-i opună rezistență.

În cursul ședințelor noastre de terapie, Fraser a învățat, încetul cu încetul, cum să-și dea frâu liber emoțiilor, să se acomodeze cu durerea din sufletul său și cu

pierderile suferite ca rezultat al inabilității sale de a se ataşa de ceilalți. Regretul său era de a nu fi avut copii, paralizat de teama că aceştia vor păți din partea lui ceea ce pătimise şi el, la rândul său, de la părinții săi. Medita, totodată, asupra deznodământului nefericit al legăturilor sale cu femeile pe care le-a iubit, legături care invariabil intrau în impas, atunci când acestea îi cereau să-şi asume un angajament.

Învăluit în sentimentul de siguranță conferit de cadrul terapeutic şi cu noua sa permisiune de a simți, Fraser a început să se împace cu ceea ce tiparul său comportamental rezistent îi răpise, cu ceea ce ar fi putut să fie viața sa şi cu ceea ce era de fapt. A recunoscut căile prin care folosea sfidarea, detaşarea şi autodistrugerea, ca mijloace de apărare împotriva spaimei de a fi respins sau împotriva cruzimii cu care l-ar fi putut trata ceilalți. După încheierea terapiei, se pregătea să plece în Noua Zeelandă, pentru o vizită mai îndelungată la sora sa, încântat de perspectiva de a reînnoi legătura dintre ei şi dispus să se implice în relaționare.

Cum s-a simțit „copilul“ din tine?

În caz că te recunoşti în trăsăturile tipologiei rezistente, adică drept un ins care vrea să creadă că nu-i pasă de ceea ce cred alții despre el, s-ar putea să-ți doreşti să identifici sentimentele împotriva cărora te aperi. Poate, asemenea lui Fraser, ai trecut prin experiența de a fi respins şi te aperi de acea durere ascunzându-te sub stratul protector reprezentat de spiritul de răzvrătire şi de indiferență.

Fraser, copil fiind, a trebuit să-şi disimuleze sentimentele, dar readucerea acestora la suprafață a reprezentat factorul decisiv în recuperarea sa psihică la maturitate. S-ar putea ca şi pentru tine să fie important să-ți conştientizezi emoțiile.

Imaginează-te în copilărie. Întreabă-te cum te simțeai pe vremea aceea?

Vezi dacă poţi să-ţi readuci la suprafaţă emoţiile tale timpurii, dar fii atent să nu le dai la o parte de astă dată sau să ignori ceea ce acestea îţi transmit. Merită a fi validate: emoţiile tale sunt sănătoase şi apar din raţiuni întemeiate, chiar dacă nu ştii care sunt acelea. Descoperă ce nevoi aveau pe atunci şi angajează-te să le ajuţi să obţină lucrurile de care au nevoie acum, în prezent. Nu-l lăsa pe rezistentul din tine să te convingă din nou că e mai bine să nu-ţi pese. Ca să te protejezi n-ai nevoie să li te opui, odată ce ştii cum să te mulţumeşti pe tine însuţi.

Secrete şi minciuni

Există şi un al treilea tip de comportament de mulţumire a părinţilor. Aceasta-i grupează pe acei indivizi care ocupă o poziţie intermediară între supunere şi sfidare, pe cei cărora nu le convine să respecte regulile, dar nici nu vor să se răzvrătească împotriva lor. La vârsta copilăriei şi a adolescenţei, au fost cei care manifestau receptivitate în public şi urmau calea sfidării în viaţa privată.

Aceştia au învăţat să ascundă adevărul şi să-şi manipuleze părinţii pentru a obţine ceea ce doreau. Incapabili să ceară direct ce voiau, au învăţat să fie vicleni şi duplicitari în strategia lor de a şi-i apropria pe oamenii aflaţi în poziţii de putere, justificându-şi metodele înşelătoare prin faptul că ar reprezenta singura lor opţiune. Presiunea anturajului din adolescenţă a exacerbat situaţia, întrucât tendinţa de a-i mulţumi pe părinţi a fost dublată şi de tendinţa de a-şi mulţumi colegii.

Ajunşi la vârsta adultă, aceştia, refuzând să cedeze, dar speriaţi, totodată, de o confruntare deschisă, continuă să mintă pentru a obţine ce vor sau îşi constrâng părinţii (şi alte figuri de autoritate) să renunţe la propria lor versiune asupra evenimentelor. Sunt zgârciţi cu faptele, oferindu-le celor în putere o naraţiune subţire şi făcând uz de exagerări şi jumătăţi de adevăruri. Şi nu se mărginesc să practice asemenea demersuri numai cu părinţii din lumea reală, ci pot începe să ascundă adevărul şi faţă de ei înşişi şi faţă de părintele lor internalizat, păstrând secrete faţă de propria lor conştiinţă. Neagă faţă de ei înşişi ceea ce vor să facă, din cauza a ceea ce cred că ar trebui să facă, dar sfârşesc oricum prin a face tot ceea ce-şi propuseseră iniţial, în tăcere, pasiv sau într-un chip rebel. Lor nu li s-a spus că greşelile reprezintă o componentă naturală şi acceptabilă din cadrul procesului de maturizare, că pot trage învăţăminte de pe urma lor şi că pot lua decizii mai bune pe baza a ceea ce au descoperit. În schimb, ei îşi neagă

dorințele și, pentru lumea înconjurătoare, par să reprezinte tipologia clasică, din umbră sau cea a împăciuitorului, în timp ce, în realitate, adăpostesc un rezistent tăinuit.

Cu toții cunoaștem un astfel de individ care tinde să-și mulțumească părinții, deoarece se poartă la fel și cu noi. Împingându-ne pe toți în rolul unei figuri parentale critice, precum a lor, ei nu vor să ne supere, așa că ne spun că întârzie zece minute, când, de fapt, întârzie o oră. Ei ascund un lucru, însă procedând într-o asemenea manieră creează o problemă și mai mare. Ei „uită“ că aranjaseră să ne întâlnească la o anumită oră, când, în realitate, stabiliseră două întâlniri la aceeași oră. Se scuză că ne-au lăsat baltă, însă data viitoare nu se sinchisesc să-și îndrepte greșeala. Dacă te recunoști în acel personaj, a venit vremea să te oprești. A te minți pe tine însuți și pe ceilalți în privința naturii tale nu te va aduce mai aproape de ideea de libertate și de acceptare necondiționată din partea celorlalți și nu-ți va releva informațiile vitale despre cât de utile sau inutile sunt, în realitate, deciziile pe care le iei. Această atitudine te va împovăra, în mod suplimentar, cu stări de confuzie și de rușine, stări de care probabil c-ai avut deja parte, din abundență, în copilărie.

Soraya

Soraya a încercat să corespundă așteptărilor materne, dar a avut de furcă cu propriul ei sabotor interior.

Pe când avea 11 ani, Soraya a citit într-un număr din revista mamei, Woman’s Own[5], un articol despre dieta săracă în calorii. Soraya se știa mai plinuță decât prietenele ei și, cu siguranță, mai corpolentă decât modelele și cântărețele pop din pozele ce umpleau paginile revistei ei, Smash Hits[6].

A rupt foaia din revistă cu produsele alimentare recomandate în articol și le-a adăugat pe lista săptămânală de cumpărături. În weekendul viitor a început să-și prepare prânzul după rețetele pentru dietă. Mama ei, uitându-se batjocoritor la farfuria ei cu pâine crocantă și perluțe de brânză, a exclamat: „Eu nu pot să mănânc atât de mult și nici măcar nu sunt la regim!“

Mama Sorayei era minionă și, privind retrospectiv, e posibil să se fi confruntat cu propria tulburare de alimentație. Dar Soraya nu știa aceste lucruri la vremea respectivă și tot ce a prins ea din vorbele ei a fost să mănânce mai puțin și că trei felii de pâine uscată sunt deja un semn de exces.

Daunele produse de părinți sunt adeseori neintenționate. De obicei, lucrurile mărunte, comentariile aruncate într-o doară sau datul ochilor peste cap îi spun unui copil că nu e bine ceea ce face. Nu mă îndoiesc de faptul că mama Sorayei, dacă ar fi ascultat-o ce spune în ședința de terapie, ar fi fost devastată de impactul pe care l-a avut asupra ei comentariul despre pâinea crocantă. Mai erau și alte remarci de care-și amintea Soraya: de felul în care încerca s-o înveselească atunci când era bolnavă, spunându-i că acela era „un bun mod de a pierde câteva kilograme“ sau când o lua la târguieli drept „recompensă“ pentru faptul că trebuia să-i cumpere un rând de haine noi, din pricina faptului că slăbise și cele vechi îi erau prea mari. Între timp, în fundal se perindau toate mesajele neexprimate, precum furculițele pline de mâncare lăsate de mamă în farfurie ori fața dezgustată pe care o făcea aceasta când vedea o persoană supraponderală la televizor. Ca mai toate fetele de 11 ani, Soraya voia să-i semene maică-sii, așa că a început o dietă și mai drastică, savurând senzația pe care i-o dădea chiorăitul sonor al mațelor. Numărul kilogramelor ei tot scădea și ea își stabilea câte o nouă țintă, și mai joasă — numere arbitrare, străine oricărei logici ori științe. Când făcea exerciții fizice, mama ei o lăuda pentru că-și „făcea poftă de mâncare“ sau pentru că-și „câștigase“ caloriile pe ziua respectivă.

Indiferent cât ar fi încercat Soraya să se disciplineze, se lovea inevitabil de un zid și, drept urmare, era incapabilă să se mai înfometeze. Apoi dădea iama în toate alimentele de la care se abținuse inițial, cheltuindu-și toți banii de buzunar pe ciocolatele de la magazinul din colț, ale căror ambalaje le ascundea sub pat, până ce recâștiga toate kilogramele pe care le dăduse jos. Mâncarea devenise inamicul, și ea se angaja într-o bătălie interioară cu propria ei voință, de câte ori mânca ceva. Își stabilea reguli tot mai stricte și tot mai severe, cu glasul mamei în minte, pe care-l transformase într-o armă împotriva propriei persoane. Când regulile pe care și le impusese au devenit de nesuportat, se autosabota printr-un act de sfidare, revoltându-se împotriva părintelui ei real și împotriva vocii parentale punitive pe care o internalizase, pe când se ghiftuia cu alimente interzise, înghițind dumicații odată cu rușinea aferentă.

Acest ciclu a dominat deceniul al treilea al vieții ei, când metodele i-au devenit mai aspre. Exercițiile fizice intense, combinate cu perioade de post, pentru a se

conforma codului matern, erau succedate de perioade de lăcomie, conform tiparului unui tip rezistent, care-și pierduse voința. Se cântărea de câteva ori pe zi și afișajul digital avea puterea să o transporte într-o stare de disperare sau într-una de euforie. Își mințea prietenii asupra purtării ei și devenea irascibilă și nervoasă în relația cu prietenul ei, atunci când acesta îi reproșa schimbările bruște de dispoziție.

În cele din urmă a venit la terapie, însă nu în legătură cu problemele ei de alimentație, ci din cauza depresiei de care suferea. A durat multe săptămâni până a început să vorbească despre relația ei cu mâncarea și, mai important decât aceasta, despre relația cu mama ei.

— Cum crezi că te vei simți când vei ajunge la ținta de greutate propusă? am întrebat-o în legătură cu ultimul obiectiv pe care și-l impusese.

— Fericită! — mi-a răspuns Soraya, fără ezitare. M-aș simți ca și cum, în fine, aș fi îndeajuns de bună.

Dorința Sorayei de a întruni criteriile mamei sale a condus-o către un tipar comportamental autodistructiv, în care sentimentul propriei valori depindea de numărul afișat de cântar.

În realitate, Soraya fusese întotdeauna îndeajuns de bună. În cele din urmă a ajuns să înțeleagă că încercase să mulțumească o mamă care era captivă încă în zona mesajelor extreme de autocontrol și disciplină ale propriilor începuturi.

Am explorat ce s-ar fi întâmplat dacă mama i-ar fi răspuns printr-o atitudine protectoare și de acceptare dacă Soraya s-ar fi dus la ea cu paginile smulse din revista cu rețetele pentru dietă și ar fi auzit-o spunându-i: „N-ai nevoie să urmezi o dietă, nu-i nevoie să te schimbi, eu te iubesc așa cum ești. Dar mă interesează să aflu ce te-a făcut să crezi că e nevoie să arăți altfel, putem discuta cumva despre asta?“ Dacă ar fi făcut acest gest, Soraya și-a închipuit că toată anxietatea ei de a nu fi la fel de bună precum colegele ei s-ar fi disipat și viața ei ar fi urmat alt curs, unul animat de o înțelegere superioară și de acceptare de sine. Dar mama ei a ratat ocazia de a descifra senzația de inadecvare încercată de fiică. Poate că era prea ocupată cu propriul ei sentiment de inadecvare. Soraya se simțea singură în mintea ei de copil de 11 ani, iar criticul său interior a umplut tăcerea.

Vorbe magice

Această replică afectuoasă și de încurajare pe care Soraya și-a imaginat c-ar fi auzit-o exprimată prin glasul mamei conținea cuvintele care ar fi putut da vieții sale o altă traiectorie. Dacă putem înțelege ce sperasem dintotdeauna să auzim din partea părintelui nostru, putem să înțelegem ce avem nevoie să auzim din partea noastră acum. Putem apuca pe un nou drum, devenind pentru noi înșine părintele de care sinele nostru mai tânăr avea nevoie.

Poate că-ți amintești despre vreun comentariu al unuia dintre părinți care te-a făcut să suferi sau care te-a aruncat pe drumul greșit al unui comportament nesănătos. Te mai afectează el încă și în ziua de astăzi? Gândește-te, în schimb, la mesajul pe care te-ai fi așteptat să-l primești sau la acel lucru de care ar fi fost nevoie pentru a vindeca răul provocat.

Care erau vorbele magice pe care aveai nevoie să le auzi din partea părinților tăi?

Poate că erau cuvinte care să spună că erai suficient de bun sau că erai iubit și acceptat așa cum ești, ori poate că va fi existat vreo altă reparație ce putea fi făcută — poate recunoașterea faptului de-a fi greșit față de tine sau că acele vorbe rele au venit din partea unui om aflat el însuși pradă unei crize lăuntrice. S-ar putea să nu auzi niciodată acele vorbe vindecătoare rostite de părinții tăi reali. S-ar putea ca ei să nu înțeleagă niciodată importanța lor sau să nu dorească să le exprime. Este dureros să accepți faptul că ele nu vor veni niciodată din sursa lor originară sau la timpul potrivit, odinioară, când aveai cu adevărat nevoie să le auzi.

Dacă ne putem împăca cu acest gând, atunci ne putem elibera și putem păși spre vindecarea noastră din prezent. Putem înceta să le mai facem pe plac părinților noștri, în nădejdea oarbă că, într-o bună zi, vom fi făcut destule pentru a auzi cuvintele după care tânjim. Putem pune capăt căutărilor unor legături menite să umple acel gol, dar care, în realitate, nu ne vor vindeca. Putem să nu ne mai agățăm de acele criterii de valoare perimate, care ne-au lăsat cu un sentiment de inadecvare. Putem să încetăm a-i mai mulțumi pe ceilalți și să-ncepem să ne facem nouă înșine pe plac.

Întocmai cum avem puterea de a internaliza un părinte dăunător, posedăm și forța de a încorpora unul pozitiv, un părinte care să vină spre noi acum cu acele vorbe magice. Dacă simți nevoia, îngăduie-i mâniei să răbufnească, iar durerii să te cuprindă, plângând pentru ce-ți dorești să fi fost. După ce-ai jelit, lasă totul să se ducă. Acum spune-ți tu ție acele vorbe magice, în mod liber și pentru totdeauna. Ești îndeajuns de bun, îndeajuns de bună. Mereu ai fost.

Dă ascultare grăuntelui de-adevăr

În toate cazurile prezentate, Luke, Fraser și Soraya au făcut în copilărie ceea ce pe moment au considerat că-i necesar, indiferent dacă acel lucru era să asculte, să sfideze ori să disimuleze. În fiecare caz în parte, copilul a acționat în funcție de aprobarea părintelui. Pentru ca noi să ne putem mulțumi pe noi înșine într-un chip plin de sens acum, când suntem adulți, trebuie să preluăm de la părinții pe care i-am mulțumit în trecut responsabilitatea de-a ne aproba pe noi înșine. Această sarcină vine împreună cu importanta contrapartidă a responsabilității de a ne dezaproba pe noi înșine atunci când găsim că acest lucru ar fi nimerit. Asta

presupune a nu ne păcăli singuri, a nu lua apărarea proastelor noastre obiceiuri ori a nu profita de faptul că ni s-a dat frâu liber, pentru a face tot ce ne trece acum prin minte. Ca să ne putem controla și corecta propriul comportament trebuie să fim onești în evaluarea impactului pe care-l avem asupra altora, să nu rămânem blocați în conformism sau sfidare, ci să plecăm urechea la grăuntele de adevăr pe care alții ni-l comunică. Aceasta este calea prin care ne formăm propria busolă matură și morală, capabilă să ne călăuzească astfel încât să ținem seama de ceilalți și de noi înșine și, totodată, să ne ajute să acționăm corect, în dubla noastră calitate de adulți respectuoși și care-și respectă propriile nevoi.

Când suntem adulți, înainte de a lua o decizie, avem capacitatea de a reflecta asupra punctelor de vedere împărtășite de alți oameni, din care cauză nu trebuie să stăruim într-o atitudine frivolă de nepăsare privind ceea ce gândesc alții despre noi sau să ne arogăm falsa mândrie de a nu avea a răspunde față de nimeni. Mulțumirea de sine înseamnă, în realitate, să-ți pese suficient pentru a lua act de viziunile altora, însă nu într-o măsură prea mare, care să ne estompeze propriile convingeri; suficient însă pentru a găsi o dreaptă cumpănire de moment, o judecată care este adecvată timpurilor și în concordanță cu scopul propus. Mesajele primite de la părinți, ori de la alte autorități „parentale“, ori de la propria conștiință ar putea conține enunțuri importante pe care le-ai putea pierde dacă încerci în continuare să fugi de ele. Este la fel de important să acționezi în concordanță cu propriile convingeri, ca să beneficiezi de înțelepciunea pe care ți-o dă experiența și pe care ai putea s-o ratezi tot încercând să joci rolul „copilului cuminte“. E cazul, la un moment dat, să știi mai multe decât părinții tăi; în cele din urmă, tuturor ne e dat să ne depășim părinții.

Una peste alta, care-i lucrul cel mai potrivit?

Imaginează-ți un scenariu în cadrul căruia ți se cere să faci un anumit lucru, fie la serviciu, fie acasă, în familie. Modul în care reacționezi nu poate veni doar din mintea ta — vocea autorității care-ți dictează ce ar trebui să faci; nu poate veni nici numai din inima ta — glasul sentimentelor care-ți spun ce dorești. Răspunsul tău trebuie să țină seama de ambele. Atunci când ne facem nouă înșine pe plac, ne întrebăm în permanență: „Una peste alta, ce-i important în cazul acesta, care-mi sunt opțiunile și care-i cea mai adecvată acțiune pe care

o pot întreprinde?“

S-ar putea să nu obții rezultatul perfect, s-ar putea ca rezolvarea să nu fie chiar pe placul tău, dar ar putea reprezenta soluția potrivită în situația dată și cea mai bună mișcare pe care o poți face. A învăța să iei decizii echilibrate și adecvate este piatra unghiulară a mulțumirii de sine. Dacă poți fi tu însuți și acționa dintr-o poziție care nu e nici compliantă, nici de sfidare, nicio combinație mascată a primelor două, poți fi sigur că decizia respectivă este echilibrată, matură. Iar dacă, până la urmă, alegi să nu-ți pui acea haină după un criteriu matur și adecvat situației, este adevărat că s-ar putea să nu fii pe placul părinților (sau altor instanțe actuale de autoritate). S-ar putea să nu te simți înțeles sau acceptat, e posibil chiar să nu te simți plăcut. Faptul de a nu fi simpatizat nu reprezintă o amenințare vitală, dar este ceva inconfortabil. Dar devine mai puțin inconfortabil atunci când poți fi sigur că ai luat decizia corectă, pe baza unor motive corecte. Există o definiție a disciplinei care-mi surâde realmente, potrivit căreia aceasta ar fi „cunoașterea diferenței dintre ceea ce vrei acum și la ceea ce năzuiești cel mai mult, în perspectivă“. Disciplina, în mod curent, comportă conotații de rigiditate ori restricție, dar cred că, în acest caz, definiția provine dintr-o filozofie a autocontrolului, a autoreglării și înseamnă a ne satisface pe noi înșine într-un mod cu sens. Poți acționa exact așa cum dorești în clipa de față, dar dacă prețul e ruperea unei relații, poate că ceea ce-ți dorești cel mai mult este să găsești o cale de compromis. La fel, poți continua a menține pacea dacă asta vrei în acest moment, dar s-ar putea ca suferința pricinuită de conflict să merite a fi asumată, dacă cel mai important lucru pentru tine este integritatea. Fii sincer în privința lucrurilor pe care le vrei și acționează astfel încât consecințele alegerilor tale să te apropie de rezultatul „corect“.

Despre a fi antipatizat

A învăța să suporți antipatia altora este eliberator, pentru noi înșine și pentru apropiații noștri. Când alții înțeleg că intenția noastră atunci când suntem „dezagreabili“ nu este aceea de a-i sfida sau de a-i domina, nici de a-i respinge sau de a nu-i respecta, ci, în schimb, de a fi autentici, limpezi, disponibili și responsabili, atunci ne vom epura relațiile de efectele toxice ale tendinței de a-i mulțumi pe ceilalți. Deoarece, atunci când ne ghidăm viețile potrivit concepțiilor

părinților noștri sau oricui altcuiva pe care-l distribuim în acest rol de putere în existența noastră ulterioară, renunțăm la identitatea noastră ca indivizi. Pe negândite, copilul ascultător, ajuns adult, e nevoit să se ghemuiască la adăpostul vieții altora, devenind un cetățean apatrid, îndatorat nevoilor și sentimentelor altora, gravitând în jurul pretențiilor ridicate de ei, lipsit fiind de integritatea de a-și oferi sieși siguranță.

Este posibil chiar ca tendința ta de a le face pe plac părinților să stea în calea relației tale adulte cu părinții, din clipa de față. Poate că le-ar plăcea să te cunoască pe tine cel adevărat, să se simtă eliberați de răspunderea de a te ghida în modul în care o făceau pe vremea când erai copil. Poate că nu conștientizau ce semnale îți transmiteau atunci, răspunzând, de fapt, propriilor convingeri inconștiente. S-ar putea să salute capacitatea ta de a lua decizii pe cont propriu și de a prelua controlul asupra vieții tale. Când scoți la lumină părți din tine însuți până atunci ascunse, le dai și părinților posibilitatea de a proceda la fel. A te satisface pe tine, în loc de a nu ieși din cuvântul lor, vă poate elibera pe toți, pe ei și pe tine deopotrivă, permițându-vă să creați autenticitatea, ce-ți va aduce siguranța și sensul în relația voastră viitoare. Deoarece, cu cât au mai mult ocazia de a te vedea pe tine cel real/cea reală și cu cât mai autentici se arată față de tine, cu atât sporește potențialul de a lega o relație adevărată.

Când ne putem lua înapoi sentimentele, prelua răspunderea acțiunilor noastre și chiar învăța să trăim cu antipatia altora, putem clădi legături mai gratificante și mai autentice în toate domeniile vieții. În capitolul următor, vă vom arăta cum atunci când ai grijă de nevoile tale poți deveni un prieten mai bun.

[3] Magic 8 ball este o bilă de biliard supradimensionată pe care este înscrisă cifra 8, inventată în 1950 de Albert C. Carter și Abe Bookman și folosită pentru preziceri, răspunzând la întrebările celor interesați prin variantele da sau nu, grație unui zar poliedric cu 20 de fețe, care plutește într-un cilindru transparent, umplut cu 100 ml de alcool vopsit în albastru, fixat în interiorul sferei. Pe fiecare dintre fețe este înscrisă fie varianta „da“, fie varianta „nu“, fie o variantă neutră. După rostogolire, una dintre fețe se stabilizează în dreptul unui vizor transparent, montat în zona diametral opusă cercului alb, în felul acesta aflându-se predicția la întrebarea pusă de cel care consultă „magica“ bilă probabilistică. (N. t.)

[4] „Centura biblică“ este denumirea unei regiuni din sudul Statelor Unite, în care creștinismul protestant social conservator ocupă rolul dominant în societate, iar frecventarea lăcașelor de cult este superioară procentual mediei pe națiune. (N. t.)

[5] Revistă britanică cu accente feministe, fondată în 1932 de scriitoarea Margaret Leonora Eyles (1889–1960). (N. t.)

[6] Revistă britanică ce prezenta clasamentele din lumea muzicii ușoare, creată de jurnalistul Nick Logan și care a apărut între anii 1978–2006. (N. t.)

Când le faci pe plac prietenilor

Mi-au trebuit ani buni ca să-mi dau seama că nu mă simt bine într-un grup. Petrecerile nu-mi fac plăcere și până și convorbirile pe WhatsApp îmi dau sudori reci. S-ar putea să fie din cauza profesiunii mele sau fiindcă familia din care mă trag era restrânsă, iar cea mai mare parte a rudelor noastre mai îndepărtate locuiau în altă țară. În schimb, preferințele mele se îndreaptă către relațiile strânse, individuale. Pot să număr pe degetele de la o mână oamenii cu care-mi face plăcere să-mi petrec timpul, fiindcă la mine cercul intim este totuna cu cercul mai larg de cunoștințe. Se dovedește că regulile mele în privința prieteniei sunt foarte simple: ori îmi pot da viața pentru tine, ori puțin îmi pasă. Ceea ce nu înseamnă că nu te plac dacă intri în cea de-a doua categorie; pur și simplu, nu simt nevoia să mă împrietenesc cu tine. Asta, poate pentru că angajamentul asumat față de prietenii mei este atât de fervent (nu sunt decât câțiva oameni pe lume pentru care merită să-ți dai viața) sau poate pentru că în cadrul activității mele profesionale sunt silită să contactez o groază de lume, așa că la sfârșit de săptămână prefer să mă retrag în sânul familiei decât să fac frumos în societate.

Din fericire, cea mai bună prietenă a mea cunoaște aceste lucruri și mă acceptă așa cum sunt. Spre deosebire de mine, ei îi place să dea petreceri, însă invitațiile pe care mi le trimite au întotdeauna o opțiune specială pentru mine, în care se zice cam așa: „P.S.: Nu te îngrijora, nu ești obligată să vii!“ Ideea noastră despre a petrece un timp de calitate împreună este o minivacanță în care stăm mai mult în hotel, apelând la room-service și comutând canalele televizorului pe reality-show-uri, în timp ce stăm întinse pe canapea, îmbrăcate în cămașă de noapte. Câteodată ai putea crede că ne-am certat, deoarece suntem în stare să ne petrecem cea mai mare parte a zilei separat: ea se duce la sala de sport, în timp ce eu fac o baie; eu mă duc să alerg, în timp ce ea își verifică e-mailurile. În realitate, e o prietenie care ne dă libertatea de a ne face nouă înșine pe plac și, prin aceasta, e neprețuită.

Am avut parte în trecut de prietenii cu oameni care tind să-i mulțumească pe ceilalți. Regulile unei astfel de prietenii sunt adesea neclare și, spre deosebire de protocolul unei relații amoroase sau al unui contract de angajare, te poate supune la o presiune imensă, fără a avea garanția unei structuri sau siguranțe. Eu încercam să-i fac pe oameni să se simtă în largul lor, să spun o glumă ca să rup

tăcerea sau să dau un sfat când cineva era în încurcătură, dar, ca să spun adevărul, nu țineam întotdeauna să fac așa ceva și uneori mă găseam în situații în care nu voiam să ajung. Ei au luat amabilitatea mea drept prietenie, iar acea parte din mine care dorea să-i mulțumească pe ceilalți nu dorea să dezamăgească.

Prietenii nu-s același lucru cu familia

Spre deosebire de familie, prietenii ni-i alegem. În multe privințe, ăsta-i un lucru bun: putem opta pentru acele prietenii pe care ni le dorim și putem alege cu cine ne petrecem timpul. Pe de altă parte, prietenia nu dă garanții pe viață, sora ta îți va rămâne soră cât vei trăi, dar despre un prieten nu poți spune același lucru. Prietenia trebuie clădită și menținută și cei care au tendința de a-i mulțumi pe ceilalți pot încerca, făcând pe placul prietenilor, să obțină un sentiment de siguranță. Ei ar putea să se întrebe fără întrerupere care ar fi gradul rezonabil de menținere a amiciției sau câtă satisfacție e adecvat să ofere. Și le poate fi greu atunci când prietenii provin din medii diverse și împărtășesc idei diferite în privința relațiilor și a modului în care mulțumești pe cineva.

Prietenia, clădită pe o intersecție a țelurilor urmărite, oferă un spațiu plin de bucurie pentru a veni unul în întâmpinarea celuilalt și a ne întâlni la mijloc de drum. Diversele prietenii vor avea grade diferite de suprapunere și am putea avea amicul/amica împreună cu care mergem la sala de sport sau cu care privim un meci într-o după-amiază de duminică. Ori, dacă suntem norocoși, ar putea fi prietenul cel mai bun căruia îi destăinuim gândurile și sentimentele noastre cele mai intime și alături de care ne bucurăm de o viață întreagă de sprijin și iubire. Indiferent dacă suprapunerea e mică sau semnificativă, atâta vreme cât e reciprocă, totul e bine.

Spre deosebire de relațiile familiale, prietenia nu trebuie să țină o veșnicie. Frumusețea prieteniei rezidă în flexibilitatea ei. Nu suntem rude, nu suntem angajați pe viață, așa că n-ar trebui să simțim aceeași presiune, nu? Dacă observăm că gradul nostru de suprapunere se reduce cu timpul sau că s-au schimbat conjuncturile de viață ori că prietenia noastră nu mai este prețuită, putem să o lăsăm în urmă și să ne facem noi prieteni.

Am putea, adică, dacă obiceiul nostru de a-i mulțumi pe ceilalți nu ne-ar face să intrăm în panică la perspectiva încheierii oricărei relații. Suntem atât de obișnuiți să facem abstracție de nevoile noastre și să reglăm emoțiile altora, încât uităm că avem putința să punem capăt unei prietenii atunci când aceasta nu ne mai este convenabilă, pentru a face loc uneia mai potrivite. Suntem atât de preocupați încercând să ne facem plăcuți de alții, încât uităm a ne întreba dacă noi îi placem pe ei.

Prieteniile simbiotice

Simbiotic și codependent sunt termenii pe care-i auzim adesea în legătură cu relațiile unde oamenii își fac pe plac unul altuia. În natură, simbioza înseamnă interdependența mutual benefică, existentă între două organisme. În psihologie se referă la un mod nesănătos de a te încrede în altă persoană, cu scopul de a-ți procura resurse de subzistență. Nu este vorba despre hrana și adăpostul de care am fi avut nevoie atunci când eram bebelușii dependenți de adulți, ci despre schelăria emoțională pe care o putem căuta încă la vârsta adultă, dacă nu am învățat să stăm pe propriile picioare.

Samara

Samara era prietenă cu Lucy încă din școală, dar și-a dat seama că prietenia lor se baza pe faptul că ea se străduia din greu și nu se alegea cu nimic în schimb.

De când putea ea să-și amintească, Samara era genul de prietenă care umplea goluri și juca rolul de susținător pentru prietenii ei. Lucy era prietenă cu ea din t-impul școlii primare și se bizuia pe ea să-i ofere sfaturi și sprijin, iar Samara, bucuroasă, îi sărise întotdeauna în ajutor. Lucy obișnuia să spună că Samara este, pentru ea, ca sora mai mare pe care n-a avut-o niciodată, iar Samara era fericită că este atât de importantă pentru ea. A luat drept un compliment faptul că Lucy i-a copiat tunsoarea și a fost onorată când Lucy i-a călcat pe urme, dedicându-se,

ca și ea, carierei profesorale. A ajutat-o pe Lucy chiar să-și găsească o slujbă la ea la școală și era mândră să o îndrume profesional.

Samara părea să se încadreze în tipul clasic. O încânta sentimentul pe care-l încerca, de a-i fi de ajutor lui Lucy. Îi plăcea când putea să-i dea manualele și planurile ei de lecție, să bea o cafea împreună, în timp ce parcurgea ultimele sarcini primite de Lucy și să fie prima pe care aceasta o solicita atunci când se afla în încurcătură. „Sunt disperată.“ — obișnuia să-i zică — „Tu care ești atât de bună la asta!“ sau „Ești singura căreia pot să mă destăinui!“ Samara se simțea bine și utilă cuiva.

Câteodată nu observăm adevărata natură a unei relații decât atunci când aceasta se schimbă. Iubitul Samarei era o altă persoană căreia ea trebuia să-i facă pe plac. Se străduise mult să-l facă fericit, dar el era gelos și posesiv, iar când a acuzat-o pentru a suta oară că-i era necredincioasă, s-a despărțit de el. A fost distrusă când, cu prilejul separării, Lucy i-a ținut lui partea.

Investise vreme de douăzeci de ani în prietenia lor și presupusese că se poate baza pe Lucy la nevoie. Ea n-a fost conștientă și nu și-a dat seama că, în schimbul prieteniei acordate, se aștepta ca Lucy să-i fie loială, iar când acest lucru nu s-a întâmplat, s-a simțit trădată și și-a orientat atenția spre alți prieteni.

Când Samara a bătut în retragere, Lucy a devenit din ce în ce mai reticentă până ce, în cele din urmă, prietenia lor s-a transformat în ceva ce semăna a rivalitate. Cum Samara n-o mai ajuta, Lucy a început să-i găsească defecte din punct de vedere profesional, s-o pună în umbră ca părinte și s-o umilească în fața prietenilor comuni. Când lucrurile luau o întorsătură proastă pentru Samara, Lucy părea să exploateze situația în beneficiul propriu, iar Samara se simțea lezată și tulburată de această rivalitate fără de sfârșit și de îndoiala pe care i-o sădise în suflet. „Nu înțeleg motivul!“ — îmi mărturisea Samara, exasperată. „E ca și cum eu aș fi fost în Tenerife, iar ea ar fi venit din Super-Tenerife!“

Filmele vieților noastre

Ca s-o ajut pe Samara să înțeleagă ce se petrecea, am rugat-o să-și imagineze

propria-i viață ca pe un film, să remarce scenele și personajele repetabile și să depisteze deznodămintele ce păreau inevitabile.

Cu toții jucăm în filmul vieții noastre, un film desfășurat după un scenariu familiar și care converge către finalul la care întotdeauna ne așteptăm. Prietenii pe care-i întâlnim fac și ei parte, pentru o vreme, din distribuția acestui film, iar noi jucăm un rol episodic în filmul vieții lor. Uneori, acest lucru poate fi stenic. Întâlnim pe cineva care ne dăruiește un lucru de care avem nevoie și ajungem să acceptăm acest dar, fie că rămânem prieteni pe viață, fie că doar ne intersectăm pașii o vreme.

Dacă nu își conștientizează propriile tipare, persoana care tinde să le facă pe plac celorlalți va avea întotdeauna în distribuția sa un loc vacant pentru cineva pe care să-l mulțumească. Persoana respectivă va fi deja pregătită să primească și, fără intenție, ambii vor pica în tipare ale trecutului. În aceste cazuri interacțiunea este dăunătoare, și nu benefică, întărind un șablon comportamental familiar și nesănătos al felului în care ne așteptăm să relaționăm cu alții și al modului în care ne așteptăm ca ei să se raporteze la noi.

Când Samara și-a dezvăluit simțămintele în cadrul unei ședințe de terapie, am fost capabile să descâlcim complicata ei relație cu Lucy și să privim la filmul în care jucau ele. Samara a reușit să priceapă că au fost, ani buni, implicate într-o prietenie simbiotică, până ce ea a încălcat partea ei din înțelegere, iar acum era pedepsită pentru acest lucru.

— Trebuie să fie cea mai bună mamă sau cea mai populară profesoară… iar dacă nu poate atinge aceste standarde, trebuie să se străduiască din răsputeri și să fie cea mai mare victimă. Dacă eu trec prin niște momente dure, ea exultă. Credeam că suntem prietene, dar, în cea mai mare parte din timp, ea se comportă într-un fel care mă face să simt că nici măcar nu mă place. Nu pot să câștig.

„Nu pot să câștig“: ideea asta nu era nouă pentru Samara. Am început să depănăm momentele de viață în care ea mai încercase acest sentiment, unde se mai repetase scenariul în care ea trebuia mereu să piardă. Ca să aflăm motivele ei din prezent a trebuit să ne uităm la filmul perioadelor timpurii ale vieții ei și să realizăm ce rol a jucat ea în trecut și ce se aștepta de la restul personajelor.

Samara avusese grijă de surorile ei mai mici. O făcuse din toată inima și se bucura de laudele și aprecierile mamei, care prețuia faptul că este „atât de matură

și de îndatoritoare“. Acest lucru — îndemânarea de a-i îngriji pe alții — o făcea să iasă în evidență și, inconștient, a devenit o persoană docilă — tipul din umbră —, mereu în căutarea acelora care să joace rolul „neajutoratului“ în viața sa adultă. Copil fiind, nu încetase să analizeze dinamica din familia ei, dar, privind retrospectiv, a realizat că nu s-a simțit niciodată importantă pentru ceea ce reprezenta ea de fapt; numai generozitatea și renunțarea ei la sine o făceau demnă de luat în seamă. Pentru a-i face pe plac mamei sale, a pus pe primul plan nevoile surorilor ei. S-a minimalizat pe sine pentru a le pune pe ele pe un piedestal și pentru ca mama să fie fericită. Când ajuta alte persoane, acea parte din ea care-o punea să stea în umbră și să-i mulțumească pe ceilalți se simțea bine.

Lucy nu se afla de față, în cabinet, pentru a ne împărtăși versiunea ei asupra evenimentelor, dar Samara, cunoscând-o de multă vreme, era în stare să recompună câte ceva din povestea ei. Lucy crescuse alături de un tată care rareori dădea pe-acasă și de o mamă mereu cu gândurile împrăștiate în altă parte. Lucy a fost lăsată să-și croiască propriul ei drum și era supărată că niciunul dintre părinți nu se ocupa de ea s-o îndrume sau să vadă de ea, așa cum ar fi trebuit. Când Samara a început să-i acorde lui Lucy „un sprijin matern“, așa cum o făcuse de pe vremea când erau școlărițe, ea a îndeplinit pe lângă Lucy rolul persoanei de îngrijire, devenind un model, așa cum ar fi trebuit să fie propria ei mamă. În schimb, Samara i-a permis lui Lucy să fie o altă surioară neajutorată, pe care se simțea datoare să o îngrijească.

Prieteniile simbiotice par a asigura o coexistență relativ confortabilă, până ce intervin întâmplările vieții și rolurile pe care le jucăm își pierd caracterul complementar. Ceea ce funcționa bine-mersi înainte de a avea copii nu mai merge acum, ceea ce era facil pe când lucram împreună sau ceea ce părea natural când locuiam unul lângă celălalt nu se mai potrivește vieții noastre din prezent. În cazul Samarei, o prietenie viabilă, care funcționa când n-avea nevoi emoționale proprii și era dispusă la orice eforturi, s-a încheiat când a început să-și acorde prioritate ei însăși. Când una dintre părți își retrage partea inițială de contribuție ori schimbă termenii relației, în cealaltă parte se declanșează sentimentul original de abandon și poate deveni agresivă pentru a se apăra. Chiar dacă supărarea lor este îndreptată, de fapt, spre trecut, cum era cazul cu Lucy, ei o pot pune în act asupra persoanei pe care o distribuie în prezent în acel rol.

Atenție la intrigă

Poate că, atunci când ai un prieten care ține mereu să te vadă, pentru un timp atenția acestuia te flatează, oferindu-ți ceva de care nu ai avut parte în copilărie. Sau poate că te simți împins să satisfaci nevoile unui prieten solicitant, în speranța ca, măcar de astă dată, să te bucuri de apreciere. Aici începe drama și, fără să ne dăm seama, recreăm aceleași dinamici cu care eram obișnuiți în copilărie, mereu în nădejdea, nutrită în secret, că de astă dată deznodământul va fi diferit. Ambii prieteni întrețin relația mânați de propria lor motivație, urmărind aprobarea celuilalt, într-un fel semnificativ pentru ei și pentru a-și satisface o nevoie timpurie neîmplinită. Dar, din pricina modului inconștient în care inițiem aceste relații de prietenie, e mai probabil să repetăm familiara dinamică negativă din trecut decât să creăm noile experiențe vindecătoare la care poate că speraserăm. Când repetăm tiparele noastre comportamentale inconștiente, facem ceea ce am făcut dintotdeauna și obținem tot ceea ce am mai obținut.

Pentru cei care le fac altora pe plac și care, se pare, își aleg prietenii dintre persoanele cu o nevoie ridicată de reasigurare emoțională sau atenție, reacția adversă e dureroasă. Și nu este numai vorba despre durerea pe o resimțim în prezent, rădăcinile ei se află într-o durere mai veche. Când ființele omenești se adună pentru a forma orice fel de grup, fie el de prieteni, un club sportiv sau o echipă de colegi, noi recreăm imaginea grupului nostru primordial, a familiei noastre de origine. Nu este o decizie cu caracter conștient, dar o utilizăm pentru a identifica rolul pe care-l va juca fiecare în cadrul grupului și modul în care vom interacționa. Anticiparea în privința potențialilor prieteni ori rivali și adecvarea noastră la situație reprezintă unul dintre instrumentele ingenioase ale evoluției speciei umane. Evident, atunci când elaborăm cine ești tu față de noi, să zicem că ne amintești de sora sau de tatăl nostru, am putea nutri, de asemenea, speranța inconștientă că ai putea fi, de fapt, sora sau tatăl suficient de bun, cel care aduce piesele lipsă din relația originară.

S-ar putea să cunoști câte ceva din filmul vieții celuilalt, s-ar putea să nu. În orice caz, este de reținut că, în cadrul unei relații de prietenie disfuncționale, nu ești deloc tu însuți. Ai fost distribuit în rolul altcuiva, de erou trimis să-i salveze, ori de dușman din trecutul lor. Nu-ți poți asuma responsabilitatea pentru drama pe care ei o reinterpretează, însă ai putința să schimbi modul în care-ți interpretezi rolul, când realizezi ce repune acesta în joc pentru tine.

Joacă doar scurte extrase din film

Chiar dacă nu cunoşti prea multe din filmul vieţii lor, poţi să presupui că au unul.

Gândește-te la o relație de prietenie ce ți s-a părut provocatoare și OPREȘTE-TE o clipă pentru a derula mental secvențe din filmul vieții lor. Ce tinde să reiasă din acțiunea acelui film?

Poate că reușești să identifici în viața lor personaje și episoade familiare ție. Vezi dacă nu cumva tu joci doar un simplu rol pe scena lor, pe platoul lor de filmare, și acordă-ți libertatea de a renunța dacă nu este o relație nesănătoasă, bazată pe respect reciproc. Țintește spre relațiile în care ești binevenit, ca prietenul ce-ți dorești să fii, și lasă-le deoparte pe cele care te distribuie într-un rol pe care nu vrei să-l interpretezi.

De dragul echității, derulează acum secvențe din propriul tău film.

Dacă poți observa un fir narativ familiar ție în cadrul relațiilor de prietenie pe care le întreții, care e particularitatea rolului jucat de tine? Ești eroul zilei ori ești victima pe care altul trebuie s-o salveze? Observă rolul în care ți-ai distribuit anterior prietenii și întreabă-te cine erau ei pentru tine. Pe cine reprezentau ei? Puteau să-ți fie frați sau părinți, vreun prieten din trecut sau cineva cu care doreai tu însuți/însăți să semeni.

Samara ar fi putut să-i spună lui Lucy că se simțea trădată. Poate că, dacă ar fi spus-o, ar fi putut să-și reechilibreze relația sau poate că, de fapt, Lucy n-a dorit niciodată o relație pe picior de egalitate cu Samara; aspira numai la o legătură în care Samara să satisfacă nevoile ei infantile neîmplinite, fără să ceară nimic în

compensaţie. Lucy probabil că nu era prietena care-i trebuie Samarei în prezent, acum când aceasta a început să-şi facă sieşi pe plac. Iar câteodată trebuie să renunţăm la oameni, nu din cauza faptului că nu ne-ar păsa nouă, ci fiindcă acestora nu le pasă de noi. Când prietenii te tratează ca și cum nu le-ar păsa de tine, trebuie să le dai crezare. Mergi mai departe. Nu vei pierde un prieten, ci s-ar putea să realizezi că nu ați fost niciodată prieteni.

Cum punem capăt relațiilor de prietenie

E nevoie de curaj să închei o legătură de prietenie, dar nu reprezintă un eșec dacă substanța ei s-a epuizat ori dacă este generatoare de conflicte ireconciliabile. Este firesc să te schimbi și să depășești o relație de prietenie, într-un mod pe care nu ți-l vei putea permite cu ușurință în cazul unei relații de rudenie. Prieteniile stabilite timpuriu, în copilărie, pe vremea când era mai ușor să fim drăguți și amabili, sunt cel mai dificil de modificat. Prieteniile formate înaintea apariției partenerilor, a intrării în viața activă și a venirii pe lume a copiilor trebuie să fie modificate sau curmate la un moment dat. Nu este sănătos sau adecvat să ne cantonăm în relații care nu mai sunt de actualitate și să continuăm a relaționa ca pe vremuri, când beneficiam de timp și resurse pentru a întreține o mulțime de legături amicale și înșiram fleacuri în jurnale intime. Nu este întâmplător că avem tendința a ne stabili relațiile permanente la vârsta adultă, când dobândim conștiința limpede a ceea ce suntem și asupra lucrurilor probabil să rămână importante pentru noi în viitor. O istorie comună, în cadrul unei legături amicale, nu poate duce decât până într-un anumit punct, deoarece relația necesită o supra-punere a intereselor și în prezent.

Asta nu înseamnă că este simplu de încheiat. S-ar putea ca prietenii să mizeze pe noi mai mult decât le putem noi oferi. Când ne plasăm pe o altă poziție și ne revizuim partea noastră din înțelegere s-ar putea ca ei să se simtă respinși, așa cum s-a simțit Lucy; s-ar putea ca acela să fie tocmai deznodământul de care se temeau dacă acela era filmul pe care-l repuneau în scenă. E posibil să fim întâmpinați cu rezistență. Când prietenii recurg la trucuri ieftine pentru a ne determina ca, rușinați, să revenim la vechea atitudine pe care o aveam față de ei, putem recunoaște aici o „răsturnare de situație“, ce poate conduce spre oricare dintre direcții. E punctul de cotitură, când putem să ne reluăm personajul și să ne

interpretăm rolul știut, să amânăm execuția și deznodământul previzibil nefericit. Ori îi putem îngădui să arate că nu făceam decât să repunem în scenă un vechi scenariu și să-l folosim pentru a realiza o schimbare. S-ar putea ca inițiativa noastră să le lase cu un loc vacant în distribuție, dar este în regulă. Poate ca lucrul acesta să le transmită un semnal care să le reveleze adevărata sursă a nefericirii lor, insatisfacția din plan relațional, frustrarea încercată în calitate de părinți sau plictiseala de la locul de muncă, oricare ar fi fost rolul pe care-l jucam în scenariul lor existențial și oricare ar fi fost golul pe care-l umpleam prin prezența noastră. Dacă pretind de la noi mai mult decât vrem noi de la ei sau dacă decidem a înceta relația de codependență, decizia noastră e justă. Dacă o relație de prietenie nu ne permite să fim noi înșine ori nu ne ajută să evoluăm, atunci n-a fost de la bun început o prietenie autentică.

Lee

Lee nu a venit la terapie pentru a vorbi despre prietenii săi, însă aceștia au devenit parte dintr-un tablou mai mare, ce avea legătură cu presiunea pe care o simțea, de a le face tuturor pe plac.

Timp de cincisprezece ani încercase să rămână prieten cu foștii săi colegi de facultate. Înainte ca toți să-și fi întemeiat familii nu era greu să se strângă împreună, ca apoi să urmeze o serie de petreceri ale burlacilor și de nunți, care a menținut contactul între ei. Legăturile au început să se fărâmițeze când în scenă a intrat viața reală; au apărut copiii, slujbele și răspunderile, ceea ce însemna că nu mai puteau, pur și simplu, să-și așeze bicicletele de teren în spatele automobilelor și să se întâlnească pe undeva pentru o zi întreagă. Weekendurile petrecute în excursii au devenit mai rare și aveau loc la intervale din ce în ce mai mari, iar încercările lor de a se strânge împreună, alături de soții și de copii, nu prea mai meritau efortul.

Unul câte unul au dat bir cu fugiții și și-au făcut prieteni noi, îndreptându-se către alți părinți sau către vecini. Pe Lee, fenomenul nu l-a afectat cine știe ce, însă pentru unul dintre ceilalți, a lăsat un mare gol. Jez crezuse întotdeauna că prietenii trebuie așezați pe primul loc; ceea ce oricum și făcuse, venind mereu cu propuneri și inițiative proaspete de petrecere a nopților în oraș. Când Lee

a refuzat să iasă la bere, Jez a început să-l acuze.

— Nu înțeleg, îmi spunea Lee, credeam că suntem camarazi, dar acum mă face să mă simt prost în cea mai mare parte a timpului. Are o vorbă: „Mai întâi frații, apoi nevasta!“ Dacă-i zic că am alte planuri de petrecere a timpului în compania partenerei mele, se bosumflă, ori îmi spune că mă port ca un castrat dacă accept să mă văd cu părinții ei.

Lee era o persoană amabilă de tip clasic și voia să fericească pe toată lumea. A încercat să facă un compromis, se întâlnea cu Jez pentru o bere rapidă după serviciu, ca să ajungă acasă la timp pentru a le citi copiilor o poveste de noapte bună. După o vreme, lucrurile n-au mai ținut, iar Lee se simțea ca și cum ar fi fost criticat în permanență de Jez cu privire la alegerile pe care le făcea. „Când te-ai făcut atât de plicticos?“, rânjea Jez disprețuitor, când Lee se ridica de la masă după al doilea țap de bere.

Lee a observat că Jez era singurul din grup care rămăsese eternul burlac, genul de individ mereu în căutare de sex, dar fără gândul de a se așeza la casa lui. Dădea impresia că e pe cai mari, însă Lee a început să se întrebe dacă nu cumva se petrecea altceva cu el:

— Știi ce, părerea mea e că a început să-l roadă invidia, mi-a zis Lee. Cred că aspiră la ceea ce noi, ceilalți, avem cu toții, adică o casă frumoasă și o nevastă la care să ne întoarcem seara și copii, precum și tot tacâmul ce ține de familie. De aceea cred eu că el tot încearcă să ne întoarcă din drum și să ne facă să fim ca la început. Neavând el parte de toate acestea, vrea ca nici noi să n-avem.

Știa că Jez nu va admite asta nici în ruptul capului, dar pe Lee l-a ajutat să înțeleagă cauza presiunii exercitate de Jez asupra sa. L-a ajutat, de asemenea, și să înceteze de a mai încerca să-i cânte în strună, conștient de faptul că ținea numai de Jez să facă schimbările care l-ar fi făcut fericit. Nu se poate să-ți pese de faptul că cineva nu te place, atunci când omul acela de-abia de se mai înghite pe sine însuși. Lee n-a mai trebuit să-și sacrifice serile în compania copiilor ca să-l ajute pe Jez să rămână blocat în timp.

Gelozia în relațiile de prietenie

Gelozia și invidia apar adesea în cadrul relațiilor de prietenie. Gelozia este sentimentul pe care-l încercăm atunci când ne este teamă că ni s-ar răpi un lucru, așa că ținem cu dinții de el, îl păzim și, între timp, adesea îl sufocăm. Un prieten gelos este un ins care se comportă posesiv sau unul care dorește mereu să-i acorzi mai mult din timpul tău și să se bucure de o atenție sporită din partea ta, poate chiar de atenția ta exclusivă. Invidia este ușor diferită dar și ea e o trăsătură a unei prietenii disfuncționale. Dacă ai ceva ce altcineva își dorește, acela s-ar putea să te invidieze. Vei ști când cineva este invidios, deoarece va încerca să distrugă ce ai, indiferent dacă acel altceva este o altă relație de prietenie de-ale tale, succesul tău în viață ori stima ta de sine. Nu poți mulțumi pe cineva care te invidiază și e important să impui niște limite pentru a te proteja. Poți nutri compasiune pentru dorința lor de a avea ce ai tu, dar nu poți renunța la acel lucru numai ca să-i faci pe ei să se simtă mai bine.

Lucy invidia succesul Samarei și nu a putut să se bucure de el; în schimb, se simțea satisfăcută atunci când Samara întâmpina probleme. Lee n-a putut să renunțe la ceea ce avea pentru a umple un gol din existența lui Jez și nici n-ar fi fost un prieten „bun“ dacă ar fi făcut-o. Împăcarea lui Jez pe această cale n-ar fi rezolvat problema a cărei soluționare îi revenea lui Jez însuși, adică lipsa unei relații intime.

Geloșii și invidioșii care vor să facă pe placul celorlalți

Oprește-te un moment și reflectează la locul pe care-l ocupă gelozia și invidia în relațiile tale de prietenie.

Simți o nevoie stringentă de a-ți apăra relațiile de prietenie sau ai „prieteni“ pe care-i simți mai mult ca pe niște rivali?

Poate că ai un prieten care simți că te invidiază sau că e gelos pe tine. Amintește-ți de faptul că reacțiile lui față de tine reprezintă mai curând o reflexie a relației pe care o are cu el însuși decât rezultatul unei judecăți de valoare asupra ta.

Ce se întâmplă dacă tu ești acela care se simte gelos sau invidios pe prietenii tăi? Vestea proastă este că acest fapt spune, probabil, mai multe despre tine decât spune despre ei.

Prietenii geloși sau invidioși sunt adesea cei care doresc să-i mulțumească pe ceilalți, dar care n-au învățat încă să se mulțumească pe sine. Dacă renunțăm la ideea că afecțiunea și atenția nu pot fi primite decât din partea altcuiva, atunci ne vom elibera de nevoia de a supraviețui hrănindu-ne cu firimiturile de apreciere ce ni se aruncă. Lipsite de substanță și inconsecvente în sine, aceste oferte de prietenie pot fi totuși valorizate și ne putem bucura de ele, cu toate limitele lor, dacă avem mijloacele necesare și permisiunea de a ne face nouă înșine pe plac. Nu-i nevoie să fim geloși când în jurul nostru există atâtea alte posibilități, iar faptul de a fi darnici cu noi înșine ne face mai apți să primim ceea ce ne oferă ceilalți.

Sally

Sally își extrăgea sentimentul că e o persoană valoroasă din prietenia ei cu Preeti, până ce și-a dat seama că sentimentul nu era reciproc.

Sally își amintește dinamica ce se desfășura în grupurile de prieteni de la școală. Cel mai rău era în grupurile de fete: existau politici de asociere strict definite — cine unde a stat la înscriere, cine era, în mod oficial, prietena ta cea mai bună și cine îți ținea locul în autobuzul școlar. „Cred că toate știam care ne este locul, cu excepția mea, care nu știam niciodată de partea cui sunt. Eram îngrozită că dimineața, când voi ajunge la locul de joacă, voi constata că, peste noapte, grupurile s-au modificat complet, ca într-un uriaș joc al scaunelor muzicale, iar eu rămâneam ultima și pe dinafară[7]. Dacă prietena mea cea mai bună era bolnavă și lipsea de la școală, era îngrozitor. În acea zi mă simțeam cu totul pierdută.“ Putea râde și de drama politicilor aplicate în grupurile de fete. „Îmi amintesc că, atunci când aveam 11 ani, una dintre fete a aflat că unei alteia i-a venit menstruația și că nu a anunțat-o. A luat-o ca pe o trădare și nu a mai vorbit cu ea tot trimestrul.“ Discutam cu Sally despre zilele de școală și despre prietenii, deoarece Sally tocmai trecuse prin experiența nefericită de a fi fost „lăsată baltă“ de o prietenă. Cel puțin, așa i se părea lui Sally.

Când Preeti s-a mutat în casa vecină, Sally a crezut că este un semn al destinului. Amândouă erau gravide, amândouă urmau să dea naștere unor băieți și amândouă erau singure o mare parte din timp, deoarece soții lor călătoreau mult în interes de serviciu. După ce li se născuseră copiii se vizitau mereu, iar când băieții mai crescuseră nițel organizau împreună excursii de o zi la malul mării și weekendurile și le petreceau cu toții în natură, împreună cu soții. Când aceștia erau plecați, ele își petreceau după-amiezile de vară fumând împreună și vorbind peste gard, după ce-și culcaseră copiii, savurând un vin roze și puneau țara la cale.

Când Preeti i-a zis că se mută, Sally a fost dezolată. Pe când o ajuta la bagaje, și-au promis să reia legătura imediat ce Preeti se va fi instalat în noul ei cămin. Timpul se scurgea, dar nu plănuiseră nicio întâlnire. Răspunsurile la mesajele date de Sally începuseră să devină laconice și, ori de câte ori Sally o invita să vină la ea în vizită împreună cu copilul, Preeti se sustrăgea sub un pretext oarecare.

Peste câteva săptămâni, când Sally a zărit-o pe Preeti în oraș, aceasta se afla în mijlocul unui grup nou de mămici care împingeau cărucioare. Sally i-a făcut semn cu mâna, a alergat la ea să o salute, însă a fost întâmpinată destul de rece și, după câteva clipe de conversație banală, s-au despărțit, întrevederea însoțindu-se de promisiuni goale privind dorința de a recupera cum se cuvine timpul pierdut, când ritmul cotidian avea să le-o permită.

Privind retrospectiv, Sally a putut să-și dea seama că Preeti nu alocase relației lor importanța conferită de ea, că pentru Preeti nu fusese la fel de importantă pe cât fusese Preeti pentru ea. O înlocuise rapid, făcându-și alte prietene, disponibile la o șuetă, la un vin în curtea din spatele casei și la care să apeleze pentru o sticlă de lapte când rămânea în pană. În copilărie, Sally trecuse printr-o experiență similară; după ce părinții ei se despărțiseră, rareori își mai văzuse tatăl. După ce mai crescuse, obișnuia să-și petreacă în compania lui vacanțele de vară, însă cum el mai avea și alți copii pe vremea aceea, ea se simțea ca un pui de cuc într-un cuib străin. Știa despre sine că se poate agăța de prieteni, dar asta se întâmpla pentru că simțea că exista mereu câte cineva disponibil, gata să-i ia locul. Făcuse mari eforturi pentru a-i mulțumi pe cei pe care-i admira, până ajungea să-i respingă atunci când ei nu simțeau la fel și ea începea să aibă resentimente.

Sally și-a putut da seama că o distribuise pe Preeti în rolul de „cea mai bună prietenă“ când poate că nu erau, de fapt, așa, și și-a propus să fie mai onestă cu ea însăși în viitoarele relații de prietenie. Deși lucra la asta, nu rezista tentației de

a apărea la ușă cu o sticlă de vin când zărea camionul ce aducea mobila noilor vecini. Îmi spunea râzând: „Măcar acum înțeleg ce fac, e un progres!“

Cei mai buni prieteni pe vecie

Gândește-te la prieteniile tale, de acum și din trecut, și observă-le pe cele reușite și pe cele care par a fi mai complicate.

Ce aştepţi de la o relaţie de prietenie?

Cauţi loialitate, fidelitate pentru totdeauna, precum Sally?

Dacă-i aşa, întreabă-te ce eşti dispus să faci pentru a o obţine şi dacă asta-şi doreşte şi celălalt. Vrei să investeşti într-un ataşament autentic negociat, ori speri să-ţi croieşti drum în viaţa celuilalt făcându-i, pur şi simplu, pe plac?

Ideea ta de prieten ar putea fi una de camarad, părtaş la nopţile sălbatice în oraş, sau cea de interlocutor constant pe WhatsApp, în timp ce ideea celuilalt despre prietenie s-ar putea rezuma la un salut cu mâna, sau la un zâmbet în trecere prin curtea şcolii, sau la ieşirea împreună la o cafea, o dată pe lună.

Poate că tu ai prefera o prietenie mai lejeră şi cauţi pe cineva cu care să împărtăşeşti un hobby. Nu vrei să te angajezi în a fi confidentul cuiva sau consilierul lui pe probleme de viaţă.

Ai dreptul să vrei orice-ţi doreşti de la o prietenie şi să fii prietenul care-ţi doreşti să fii, dar fii conştient că nu există reguli care să-ţi garanteze opţiunile, ci numai ipotezele subiective pe care le-ai adus din trecut. Nu trebuie să accepţi o prietenie în condiţiile impuse de celălalt, dar nici acela, la rândul său, nu e obligat să le respecte pe ale tale.

Poate că un prieten „bun“ este cel care se potrivește cu investiția pe care vrem s-o facem și care așteaptă și el de la prietenie același lucru ca și noi. Dacă nu

există o compatibilitate de interese, nu înseamnă că acela este un prieten „rău“, dar poate însemna că nu este prietenul potrivit pentru tine. La fel, nu-i lăsa pe ceilalți să te compare cu prietenul pe care ar dori să-l aibă. Dacă te evaluează conform unei fișe de post proprii, nu e treaba voastră să le îndepliniți criteriile stricte. Nu poți întreține o relație de prietenie sănătoasă cu cineva care o va judeca în permanență potrivit imaginii sale de prietenie mai bună și nu e responsabilitatea ta să satisfaci toate pretențiile reclamate de celălalt. Fii curajos în prietenie, fii tu însuți și fii prietenul care dorești tu să fii; în fond, ai putea fi criticat pentru ceea ce ești, mai degrabă decât pentru ceea ce nu ești.

Când descoperim că nu există o potrivire în relațiile noastre, putem merge mai departe, dacă ne dăm voie s-o facem. Faptul că celălalt nu simte același lucru pentru tine pe care-l simți tu pentru el nu-l transformă într-un trădător. S-ar putea ca circumstanțele sale să difere de ale noastre sau poate că au mai puține nevoi de la o relație de prietenie. Asta nu spune nimic despre tine și poți căuta noi prieteni, care să se potrivească mai bine scopurilor tale. Locurile neocupate din distribuția filmului nostru de viață vor cunoaște o evoluție, la fel ca și disponibilitatea noastră. Dacă putem accepta fluiditatea prieteniilor, putem să nu mai luăm schimbările inevitabile drept atacuri la persoană. Poate că, pentru un timp, stilurile voastre de viață se suprapun, sau poate că deocamdată copiii voștri sunt prieteni, dar acest lucru nu trebuie să dureze la infinit. Poate că savurați primele adieri ale unui debut de prietenie când un amic comun vă face cunoștință, însă o legătură de o seară nu trebuie să se prefacă într-o prietenie activă, pe care ești obligat s-o menții cu grijă. Ca să stabilești o relație de prietenie semnificativă, e nevoie să existe un loc vacant în distribuția filmului tău. Dacă n-ai nevoie sau nu ai capacitatea de a întreține o nouă relație de prietenie, este în regulă să zâmbești și să-ți iei rămas-bun la sfârșitul serii. Puteți să vă comportați prietenos, fără a deveni neapărat prieteni.

Vor exista prieteni care vor depăși limitele unei anumite conjuncturi și vor rămâne importanți pentru tine dincolo de barierele timpului și spațiului. Prietenii pentru care nu trebuie să te forțezi prea mult ca să le întreții sau în care satisfacția să fie reciprocă. Unele dintre cele mai reușite relații de prietenie pe care le avem sunt acelea care ne solicită cel mai puțin, acelea care se mențin și după decenii, prin intermediul contactelor telefonice, ori acelea ce pot fi reluate oricând de acolo de unde le-ai lăsat, ori de câte ori persoana respectivă trece prin oraș.

A te mulțumi pe tine într-o relație de prietenie nu trebuie să excludă mulțumirea

celuilalt. Ori sunt ei fericiți, și tu nu, ori ești tu fericit și ei nu. Prieteniile reușite sunt întotdeauna reciproce.

Relațiile amoroase de calitate sunt și ele clădite pe aceleași valori de acceptare și respect reciproce. Pe de altă parte, atunci când începem să ne simțim nesiguri, tiparele noastre care ne îndeamnă să-i mulțumim pe ceilalți ne pot împiedica să stabilim legăturile intime pe care le căutăm.

[7] Referire la un joc de societate, în care un grup de persoane se învârt în cerc, în jurul unui număr de scaune, însoțiți de un acompaniament muzical. Când muzica se întrerupe brusc, participanții trebuie să se așeze cât mai repede posibil pe câte un scaun, însă cum numărul scaunelor este cu unul mai puțin decât numărul participanților, unul dintre aceștia va rămâne mereu în picioare și va fi eliminat. Jocul continuă până ce ultimii doi au de ocupat un ultim scaun, în urma acestei faze fiind declarat câștigătorul. (N. t.)

Când îi faci pe plac partenerului/partenerei

De obicei nu ceea ce se spune, ci tocmai ceea ce nu se spune cauzează neajunsuri în relații.

Karina și Eric

Karina și Eric crezuseră că legătura lor matrimonială se sfârșise atunci când a ieșit la lumină faptul că Eric întreținea o relație extraconjugală. În realitate, căsnicia lor șchiopăta de multă vreme, iar ruptura a creat prilejul pentru a-și spune adevărul în față.

Fuseseră un cuplu „reușit“, trăindu-și visul într-o casă drăguță, cu fete gemene și cu o viață socială bogată. Slujba lui Eric din City-ul londonez le aducea suficienți bani pentru ca soția să nu fie nevoită să lucreze, așa că ea și-a abandonat cariera din domeniul resurselor umane pentru a avea grijă de familie, cotidianul ei fiind marcat de drumuri la școală și de plimbarea câinelui. Când a descoperit că Eric avea o aventură, Karina a fost destabilizată de faptul că exista o viață despre care ea habar n-avea și că avea un soț pe care nu-l cunoștea.

Când au apărut pentru prima oară la mine în cabinet, Eric s-a strecurat cu coada între picioare, luând loc în cel mai îndepărtat colț al încăperii. Mi-a explicat că veniseră la terapie pentru ca soția sa, Karina, să poată lua o decizie asupra viitorului lor. Își ținea capul plecat, precum un cățeluș bătut, în vreme ce Karina îl potopea cu fulgerele mâniei.

Dacă Eric ar fi fost agresorul, iar Karina, partea lezată, totul ar fi fost simplu. Dar niciodată nu se întâmplă așa. În situații de genul ăsta, o mică parte din ședințele de terapie sunt dedicate evenimentului catastrofic în sine. Criza matrimonială, fie că are drept factor declanșator o legătură extraconjugală, adicția față de jocurile de noroc ori alcoolismul, se aseamănă cu o inevitabilă răsturnare de situație — momentul în care sesizăm ce se petrece în spatele scenei

și beneficiem de oportunitatea de a arunca într-acolo o privire mai atentă.

Permite-i adevărului să te elibereze

În cursul următoarelor săptămâni s-a produs o avalanșă dureroasă de destăinuiri despovărătoare din partea ambelor părți, referitoare la acțiunile care au condus la apariția crizei în căsnicia lor. Slujba lui Eric era stresantă și trăise ani buni cu senzația că el este cel care „pune pâinea pe masă“, că este părintele-„polițist rău“ de la sfârșit de săptămână. Între timp, o vedea pe Karina zburând de colo-colo între șuete la cafea și stabilind legături strânse cu copiii, iar pe el părând că-l ignoră, cu excepția momentului când aducea leafa acasă. Karina, la rândul ei, nutrea de ani buni resentimente pentru pierderea carierei și identității sale, afundată până la coate în scutece murdare și în banalitățile viitoarelor mămici exuberante și ale întâlnirilor de la locul de joacă, în vreme ce-l vedea pe Eric îmbuibându-și adoratii clienți cu mâncare și băutură și fiind răsplătit pentru realizările sale.

Aventura lui Eric era de neiertat, dar era, în același timp, explicabilă și, într-un fel ciudat, ambii aveau nevoie de ceva care să schimbe cursul lucrurilor. Așa cum adeseori este cazul, a fost nevoie de o criză ca să-i facă să mărturisească cele nespuse multă vreme. La primele ședințe, Karina era furioasă când relata despre infidelitatea soțului. Dar la încheierea terapiei, a ajuns să vadă lucrurile într-o lumină mult mai factuală: „Cred că aventura a fost vehiculul care ne-a condus la o coliziune frontală, însă ciocnirea era de așteptat să se producă de ceva vreme“.

Ambii erau captivii șabloanelor lor diferite prin care încercau să-i satisfacă pe ceilalți. Eric se încadra în tipologia rezistentului. Crescuse într-un cămin patriarhal strict, făcând obiectul nenumăratelor așteptări investite în el și nu se simțise niciodată suficient de bun. În chip de reacție, dezvoltase o persona aventuroasă, ce-și asumă riscuri și bravează. Karina era genul de împăciuitor; provenită într-o familie cu realizări însemnate, avea sentimentul datoriei, era compliantă și banal de mediocră, cu toate calificativele ei maxime.

La început, fiecare a reprezentat o salvare pentru celălalt. Eric putea să se poarte

jucăuș și pasional, făcându-i curte cu farmec și făcând-o să se simtă văzută într-un fel cum nu se mai simțise până atunci. Pentru Eric, Karina însemna adăpostul pe care ți-l oferă portul pe timp de furtună, un loc unde să se simtă în siguranță și conținut pentru prima oară în viață. Posedau potențialul de a-și uni diferențele și de a le folosi în beneficiul ambilor, spre a evolua în spațiul emoțional care le fusese negat anterior. În schimb, s-a petrecut contrariul: viața cu întâmplările ei a dictat evoluția lucrurilor, au apărut copiii, munca și familia, care au sporit stresul. În loc să fie uniți, s-au separat, retrăgându-se fiecare pe pozițiile sale inițiale de Rezistent și, respectiv, de Împăciuitor, incapabili să mai comunice în mod onest unul cu celălalt. Karina nu făcea valuri, iar Eric nu urma regulile.

Contrariile se atrag

Lucrul care te atrage inițial la cineva este adesea cauza ruperii relației.

La început, te ademenesc părțile lipsă din puzzle-ul tău, pe care le întruchipează celălalt. Ar putea fi spiritul liber sau spontaneitatea acestuia, încrederea sau stabilitatea ce ți-o inspiră.

Piesele lipsă din puzzle-ul persoanei căreia îi place să-i mulțumească pe ceilalți sunt reprezentate adesea de abilitatea de a fi bun cu sine și ar putea fi atrasă de oamenii care dau impresia că ar poseda această calitate. Dacă ai fost ținut din scurt în copilărie, ai putea fi atras de cei care-și dau voie să fie liberi. Dacă n-ai avut pe nimeni care să te învețe însemnătatea limitelor, ai putea fi atras de cineva care să se afirme pentru a-și atinge scopurile. Dacă ai fost învățat să ai grijă de alți oameni, ai putea fi atras de persoane care știu să aibă grijă de ele însele. Când te poți sprijini pe astfel de diferențe, poți învăța ceva de la ele și poți umple niște goluri din propria ta copilărie, deprinzând noi strategii pentru a-ți reînnoi tiparele ce te ajută să le faci pe plac celorlalți. Poți, în felul acesta, să-ți dezvolți abilitățile de a veni mai bine în întâmpinarea propriilor nevoi și oferi partenerului tău, în schimb, căi de a și le satisface pe ale sale. Amândoi veți deveni mai capabili să vă faceți pe plac unul celuilalt și să creați un parteneriat reușit în ceea ce privește intimitatea, munca de echipă și generozitatea. Este o variantă câștigătoare pentru ambele părți.

Câteodată nu poți să te adaptezi sau nu vrei să o faci, iar atunci vei începe să deteşti calităţile care, la început, te-au atras. Dacă, aşa cum este cazul Karinei, nu poţi renunţa la condiţionarea ta de a-i face celuilalt pe plac, pentru a te schimba, vei începe să-i deteşti pe cei care pot să o facă. Dacă nu realizezi că felul în care procedezi este rezultatul propriei tale condiționări, și nu calea corectă de urmat ori principiul moral superior, s-ar putea să nici nu-ți dai seama că ai goluri de umplut.

Când contrariile încep să se respingă

Karina și Eric stăteau împreună, formând un cuplu, dintr-un motiv anume, și amândoi aveau o piesă lipsă din puzzle-ul celuilalt. Eric a formulat bine această realitate când a remarcat că „tot ceea ce fiecare dintre noi iubea inițial la celălalt era prezent în legătura noastră, numai că fusese îngropat sub greutatea tonelor de rahat pe care ni le-a scos viața în cale“. Karina a adus stabilitate în existența lui Eric, însă când acesta a fost presat de împrejurări, s-a simțit încorsetat de restricțiile aduse de acea stabilitate. În schimb, Eric îi dăduse Karinei libertatea de a se bucura mai mult de plăcerile vieții, însă ea nu-și dădea voie să se relaxeze.

Tindem să recădem în vechile tipare de acțiune când suntem îngropați sub tona de rahaturi ale vieții. Piesa lipsă pe care cineva o simboliza se preschimbă într-o intruziune neavenită, atunci când derulăm codul nostru originar de comportament. Ceea ce părea încredere începe să semene cu egoismul, iar spontaneitatea devine o incapacitate de a-ți asuma un angajament. Ei nu mai sunt sociabili, sunt doar leneși. Nu mai sunt amuzanți, sunt, pur și simplu, necioplți. Abilitatea lor de a fi buni cu ei înșiși amenință regulile pe care le adoptaseși în copilărie și, chiar dacă o parte din tine tinde către schimbare, condiționarea are câștig de cauză. Se prea poate ca oamenii cu tendința de a le face pe plac altora să fie atrași de cei care sunt buni cu ei înșiși și își respectă propriile dorințe, însă cei dintâi se pot lupta de atâta vreme să iasă din tiparul lor, încât le e dificil să primească permisiunea pe care aceștia o reprezintă.

Evident că-i posibil ca și ei să se comporte în feluri ce par egoiste câteodată. Și ei, la rândul lor, au fost atrași dintr-un motiv anume de persoana care tinde să-i

facă pe plac celuilalt — poate din empatie ori din răbdare — și, astfel, aceasta devine obiectiv de negociere în cadrul relației. Amândoi aveți o contribuție la închegarea legăturii, însă dacă se evită orice discuție de teama izbucnirii unui conflict sau dacă partenerii sunt convinși că schimbarea e imposibilă, atunci unul dintre parteneri ori amândoi vor recădea în atitudinea lor inițială și-și vor consolida punctul lor originar de vedere, deși limitat. Un Împăciuitor își va apăra, ca ultimă opțiune, vechile șabloane comportamentale dacă alternativa ar putea fi percepută drept o excesivă desconsiderare a celorlalți. Un Rezistent își poate reafirma apatia și-și poate înfige călcâiele în pământ dacă se simte forțat să se supună. Este o ilustrare a modului în care reminiscențele unei relații nerezolvate dintre copil și părinte se pot manifesta în relațiile adulte, cu efecte catastrofale. Tendințele de a-și mulțumi părinții se pot reactualiza, repunând în scenă situațiile la care individul, în varianta sa mai tânără, învățase să se aștepte.

Atunci când ajung să văd un cuplu în terapie, constat că fiecare parte este, în mod tipic, fortificată în vechile-i tipare comportamentale, între parteneri căscându-se un abis, fiecare dintre ei refuzând să se întoarcă la masa negocierilor pentru a căuta un compromis, chiar dacă, inițial, tocmai potențialul unui nou teritoriu îi adusese împreună.

Câștig-câștig

N-ai nevoie de terapie pentru a învăța cum să-ți faci pe plac și să fii bun cu tine în relațiile pe care le ai.

Dacă în momentul de față ești implicat într-o astfel de relație, pune-ți următoarea întrebare ori, de preferat, discut-o împreună cu partenerul tău. Dacă nu ești antrenat acum într-o relație, gândește-te la o legătură din trecut și vezi dacă n-ai ce învăța de pe urma ei, adică dacă nu descoperi vreun element pe care să-l valorifici în cadrul viitoarelor tale relații.

Care a fost cel dintâi lucru care te-a atras la cealaltă persoană?

A fost, oare, o trăsătură care ție-ți lipsește ori a fost libertatea pe care ai fi vrut s-o simți? Poate că ai fost capabil să integrezi unele elemente ale acesteia, să-ți dai voie să-i semeni celuilalt mai mult în anumite privințe și să te simți mai bine înzestrat pentru a te mulțumi mai mult pe tine însuți. Ori, precum Eric și Karina, ai recăzut în vechile tipare comportamentale și ai început să nutrești resentimente împotriva celuilalt pentru aceste diferențe?

Vezi ce se întâmplă dacă privești acea trăsătură a celuilalt cu o doză de generozitate și de bunăvoință. Poate ai putea-o înțelege drept un produs secundar al condiționării sale anterioare, care avea nevoie de puțină actualizare, iar acesta constituie motivul pentru care persoana respectivă a fost atrasă de tine. Ori poate vei pricepe că propria ta condiționare s-a interpus în modul în care tu ai acceptat permisiunea lor de a-ți relaxa propriile reguli. Dacă este vorba despre o legătură în curs, vezi dacă puteți renegocia o cale de a o menține pe viitor, clădită pe resursele amândurora și care vă ajută să ajungeți la o variantă câștigătoare pentru ambele părți. Dacă în prezent ești singur, vezi dacă ai putea accepta permisiunea refuzată anterior, luând-o cu tine în viitoarea relație.

Lasă jos securea războiului

Dacă nu căutăm o soluție din care să câștige toată lumea, am putea sfârși prin a pierde amândoi, într-o bătălie a voințelor care nu duce nicăieri.

În orice luptă psihologică, primul pas este să renunțăm la a ne mai bate. Lucrul e valabil pentru orice conflict în care ne-am afundat, adoptând o poziție rigidă, indiferent dacă ne opunem altcuiva sau nouă înșine. Avem nevoie de curiozitatea de a vedea ce se întâmplă de fapt, să analizăm situația pe toate părțile și să observăm cu flexibilitate ce alte opțiuni avem. Odată ce ne-am baricadat într-o postură de non-complianță, ca atunci când „refuzăm să îmbrăcăm haina tocmai pentru că asta ne-a cerut mama“, am pierdut abilitatea de a negocia ca niște oameni în toată firea, iar odată cu aceasta pierdem și abilitatea de a ne satisface nevoile. A avea dreptate capătă mai multă însemnătate decât satisfacerea nevoilor noastre și ne pierdem energia împotrivindu-ne.

E nevoie de generozitate ca să abandonăm lupta. Dacă vom admite posibilitatea că partenerul nostru poate să ni se opună nu ca să ne controleze sau să ne învingă, ci pentru a se menține în propria condiționare, ne-am putea oferi să cedăm noi primii, încetând să mai opunem rezistență și să vedem ce se întâmplă

apoi. Dacă nici așa nu ajungeți la o rezolvare, înseamnă că a venit timpul să renunțați definitiv, dar înainte de asta oricine poate să arate nițică bunăvoință, ca să fie sigur că nu se mai poate face nimic.

A veni la masa negocierilor animat de generozitate nu înseamnă să aplicăm din nou vechile strategii de a face altora pe plac. Înseamnă a ne comuta intenționat atenția asupra sentimentelor și nevoilor autentice ale partenerului, mai curând decât să le îndeplinim numai acele nevoi pe care le alegem noi să le satisfacem, pe care știm să le satisfacem sau am putea dori să ne fie satisfăcute nouă. Acestea sunt strategiile limitate ale copilului care-și mulțumea părinții și nu modul în care ar trebui să se desfășoare o legătură intimă, onestă și matură între adulți. Descoperă adevărul despre cine e și ce vrea partenerul, dacă sunteți compatibili, în loc să încerci să-l metamorfozezi într-o persoană căreia vrei să-i câștigi favorurile sau să devii tu obiect de adulație pentru el.

Cele două fațete ale fiecărei povești

În fiecare relație există conflicte. Ar putea fi cauzate de bani sau de familia de origine a partenerilor ori de serviciu sau de chestiuni ce țin de sex. Remediul, în toate aceste situații, este același. Dar haideți să luăm drept exemplu sexul, deoarece este o sursă comună de conflict pentru cei care vor să le facă altora pe plac, și una despre care nu se vorbește prea des.

În cuplurile cu care am avut de-a face, de obicei unul dintre parteneri simțea că existase mai mult sex la începutul relației, când partenerul „se străduia mai mult“. La fel și în chip contrar, celălalt partener simțea că, la început, exista o mai mare apropiere emoțională, non-sexuală, precum și gesturi efective de grijă și de comunicare, atunci când celălalt, de asemenea, „se străduia mai mult“. Ambele părți simt că partenerul a acționat într-un fel care a condus la insatisfacția sa și, deloc întâmplător, ambii parteneri consideră că acuzele sale sunt mai legitime decât ale celuilalt.

Aceasta este ilustrarea unei situații în care doi oameni se polarizează în pozițiile lor, se opun unul celuilalt și se apără împotriva punctului de vedere al celuilalt. Același lucru se întâmplă când se dă o luptă în jurul problemelor legate de

gospodărie sau de copii, de familia extinsă ori de bani. S-ar putea ca, la începutul legăturii, să fi existat în fiecare dintre ei o parte care dorea să-l mulţumească pe celălalt, o parte care s-a străduit din greu un timp în toate aceste domenii, dar care a fost înlocuită de tiparele Rezistentului, îndată ce s-a instalat oboseala de a mai face pe plac sau când una dintre părți și-a încălcat obligațiile din contract. Când eforturile de a fi placul celuilalt nu sunt apreciate și n-au caracter reciproc, una sau ambele părți devin resentimentare și își retrag contribuția la fondul comun. Acesta este cazul cuplurilor unde partenerii încetează să se mai satisfacă reciproc, deoarece nu mai simt că primesc ceva în schimb. Al cuplurilor care nu se mai ascultă reciproc, deoarece niciunul dintre ei nu se mai simte ascultat. Al perechilor care se văd la ananghie, din cauza infidelității unuia dintre parteneri, a decepției ori a pierderii încrederii în celălalt și care abia atunci au acea discuție pe care ar fi trebuit s-o aibă cu mult timp înainte.

O astfel de discuție nu vă va duce înapoi de unde ați început — nu aceasta-i ideea, de a vă reîntoarce la acele comportamente originale în care vă făceați pe plac unul altuia. Discuția vă poate îndrepta însă în direcția în care v-ați dori să mergeți, dacă amândoi sunteți dispuși să săpați un pic mai adânc și să vă înțelegeți mai bine nevoile, atât personale, cât și pe cele ale partenerului.

Acceptarea radicală

Chestiunea care se pune nu constă numai în a ști ce vrem, ci și în a înțelege de ce vrem acel lucru. Dacă ne putem distanța de ceea ce-i reproșăm partenerului, putem căuta semnificația pe care i-o acordăm reproșului nostru și să ne angajăm în autentica soluționare a problemei. Dacă putem conștientiza de ce contează pentru fiecare din părți, atunci putem înceta să ne mai apărăm punctul nostru de vedere unilateral și, făcând uz de empatie și de compasiune, să acceptăm faptul că adevărul nostru nu reprezintă, în mod necesar, adevărul în sine.

Sfătuiesc cuplurile venite la mine la terapie să practice acceptarea radicală în cadrul conflictelor. Îi zic radicală, deoarece acest termen desemnează necesitatea ca acea acceptare să fie integrală și profundă. Dacă putem accepta timp de o clipă, în chip radical, punctul de vedere al altei persoane, atunci putem căuta grăuntele de adevăr conținut în acesta și să ne simțim încrezători în faptul că ea

va proceda la fel cu noi. Imediat ce acceptăm de bunăvoie că punctul de vedere al partenerului este valabil și bine intenționat, sistemul nostru nervos poate pune capăt tiparului reactiv de tipul „luptă sau fugă“ și ne putem întoarce la un mod rațional de gândire, căutând soluții creative și acționând colaborativ, înzestrați acum cu două grăunțe de adevăr și cu bunăvoința reciprocă de a accepta compromisul.

Nu contează cine este cel care apucă primul pe acest drum. Așadar, dacă tu ai observat existența conflictului, ai putea fi primul care să înceteze a-și mai apăra poziția, știind că procesul pe care-l inițiezi va fi benefic pentru amândoi. Și aceasta nu pentru că el îți spune să renunți sau pentru că vechiul tău tipar de-a le face altora pe plac insistă că ar trebui s-o faci, ci fiindcă vrei într-adevăr acest lucru și fiindcă poți. Poți să cedezi și poți s-o faci într-un mod atât de generos!

Următoarele rânduri vin însoțite de un avertisment legat de sănătate. O spun presupunând că te afli într-o relație de altfel sănătoasă și funcțională, de dragoste și respect reciproc, lipsită de orice coerciție și de orice fel de abuz de putere. În relațiile toxice sau abuzive, te poți satisface pe tine însuți/însăți numai odată cu ruperea relației și prin asumarea responsabilității ca, pe viitor, să intri în relații sănătoase și fericite.

Dacă relația este sănătoasă, iar tu ești acela care simte că a pierdut legătura de natură sexuală cu partenerul, ai putea să te reangajezi într-o abordare non-sexuală a relației, într-o afecțiune fizică non-sexuală, într-o atenție emoțională proactivă și într-un sprijin efectiv, și vezi dacă aceasta reînnoadă legătura sexuală dorită. Dacă tu ești cel care simte că a pierdut conexiunea emoțională sau sprijinul practic, poți lua inițiativa de a te reangaja în relația sexuală și vezi dacă acest lucru readuce conexiunea emoțională și sprijinul practic după care tânjești.

Faptul de a clama că o nevoie este mai validă sau mai importantă decât cealaltă nu face decât să întărească pozițiile opuse și-ți va abate atenția de la aspectul cu adevărat important, legat de motive.

Dacă dorești mai mult sex în relația ta, întreabă-te de ce vrei asta. Caută dincolo de explicațiile la îndemână ce țin de biologie, libido sau de sentimentul natural de atracție pe care ți-l inspiră partenerul și ascultă mesajele mai profunde care se referă la valoare, dezirabilitate, putere sau adecvare. Ce alte beneficii îți aduce sexul? S-ar putea să-l utilizezi și ca mijloc de a combate sentimentele de nesiguranță sau gelozia ce te macină. Poate că sarcina ta ar fi să lucrezi mai întâi

cu acele alte nevoi pe care le ai.

Dacă vrei mai mult sprijin emoțional sau practic de la relația în care ești implicat, întreabă-te de ce îl vrei? Din nou, caută motivația subiacentă pentru care partenerul tău ar trebui să dorească o legătură de natură emoțională sau ca răspunderea pentru rezolvarea treburilor casnice să fie comună sau gândește-te de ce, dacă i-ar păsa de tine, te-ar ajuta. Ce alte beneficii mai dobândești în urma faptului că partenerul te ajută sau te îngrijește? Ascultă mesajele pe care le atașezi grijii, respectului, egalității sau controlului. Poate că tu ai niște nevoi de natură emoțională care, odată satisfăcute grație afecțiunii sau sprijinului, te ajută să te simți mai prețuit sau mai remarcat. Poate că și aici există o sarcină pentru tine.

Același algoritm se aplică oricărui conflict. Dacă ne referim la aspectele financiare, de ce ai vrea ca partenerul tău să cheltuiască mai puțin? Făcând abstracție de grija rațională cu privire la bugetul vostru, poate că te simți înspăimântat când lucrurile scapă de sub controlul tău sau când cineva se comportă cu nepăsare în această privință. Dacă vorbim despre parentaj, de ce vrei ca partenerul tău să se ocupe mai mult de copii? Dincolo de faptul că acel lucru este important pentru relația voastră, poate că te-ar elibera de vina pe care o simți pentru că dorești să iei o pauză.

Împărtășind cu partenerul motivele pentru care vrei ceea ce vrei, puteți identifica împreună o cale de a le satisface, dacă ai suficient curaj să dai cărțile pe față. Nu te pierde în conținutul disputei. Oprește-te! Fă un pas înapoi și caută starea de echilibru. Vorbind în general, echilibrul este o variantă mai bună și găsirea lui este motivul pentru care amândoi ați intrat în relație. Toate acestea necesită vulnerabilitate, iar aceasta poate fi înspăimântătoare, așa că este important să te pregătești înțelegând ce obstacole te împiedică să porți aceste discuții sincere.

Frica te poate împiedica să-ți asumi riscul de a deveni vulnerabil, să dai glas amărăciunii care te copleșește și să închegi legături intime și autentice. Știm că acelor persoane care tind să-i mulțumească pe ceilalți le este grozav de teamă de abandon, iar acest fapt poate afecta capacitatea lor de a se relaxa în cadrul unei relații, cum a fost cazul lui Antoni.

Antoni

Antoni a venit la terapie din cauza nesiguranței pe care o resimțea. Îi stătea tot timpul în cale. Era îngrozit de ideea că soțul lui îl va părăsi, ceea ce-l făcea anxios și paranoid. De câte ori Marc pleca la serviciu, Antoni se gândea la ce era mai rău, că soțul ar avea o aventură și că nu-l mai iubea. După ce se certau, Antoni îl potopea pe Marc cu scuze și propuneri de împăcare; dacă Marc ieșea într-o seară cu prietenii, Antoni venea să-l ia acasă cu mașina, la final. Ca tipologie de persoană ce caută să-i mulțumească pe ceilalți, Antoni părea o combinație între clasic și cel împăciuitor, umplându-l pe Marc de cadouri și încercând mereu să-l facă fericit, însă obsesivitatea cu care se agăța de el începea să-l sufoce pe acesta din urmă. Încercările lui Antoni de a-l satisface pe Marc reprezentau niște strădanii prost disimulate de a-l controla și de a-l ține aproape, însă înregistrau un efect contrar.

— Anxietatea vine și pleacă, îmi spunea el. Săptămâna asta a fost chiar proastă. Marc a ieșit cu niște prieteni. Știu că a început să se sature de toate astea și atunci devin și mai îngrijorat. Acum nu mai răspunde la telefon și știu că-i din vina mea — eu îl îndepărtez de mine. Mi-e atât de frică să nu-l pierd!

Pe când îmi destăinuia aceste lucruri, Antoni vădea o groază aproape copilărească.

— Ai mai pierdut pe cineva înainte? l-am întrebat.

Antoni avea șapte ani când mama sa a suferit un atac cerebral și a murit. Nu-și aducea aminte prea multe despre ea, în afară de clătitele cu banane pe care i le făcea și de o imagine în care el ședea pe ultima treaptă a scărilor, iar ea îl învăța cum să-și lege șireturile; cu toate acestea, își amintea noaptea în care ea a murit, ca și cum ar fi fost ieri. Era așezat pe un scaun tare de plastic de pe culoarul spitalului, când l-a auzit pe tatăl său vorbind cu cineva la telefon: „S-a terminat! A murit!“ În drum spre casă, Antoni a plâns în mașină până ce a adormit.

Antoni nu era apropiat de tatăl său; îl descria ca pe un „mascul alfa“, care-și reprima sentimentele, și își crescuse fiul după același tipar. N-a existat nimeni care să-l ajute pe Antoni să-și înțeleagă sentimentele copleșitoare și el a continuat să ducă toată povara lor, fără a avea la îndemână instrumentele prin care să le poată gestiona, trăgându-le după el până la vârsta adultă și în relația cu soțul său. Pentru Antoni, pierderea nu era numai tristă, ci și terifiantă.

Reprezenta sfârșitul tuturor lucrurilor.

La început, Antoni a fost șocat când i-am sugerat că la originea anxietății sale ar putea sta întâmplarea care l-a marcat la o vârstă atât de fragedă.

— Vasăzică, îmi spuneți că anxietatea mea n-ar fi cauzată de ideea că soțul meu are o aventură, zise, în parte pentru sine, zgâindu-se la un tablou aflat pe peretele din spatele meu.

După o lungă tăcere, m-a privit în ochi:

— Este din cauză că mă tem că voi pierde din nou pe cineva pe care-l iubesc, nu-i așa?

Până atunci, Antoni nu mai vorbise cu nimeni despre mama sa. Nici măcar soțul său nu cunoștea întreaga poveste. Ca adult, nu poseda resursele necesare pentru a-și gestiona spaima de a pierde pe cineva drag și cea mai bună soluție a lui era să împiedice acest lucru fiind amabil, astfel încât oamenii pe care-i iubea să nu-l părăsească. Indiferent ce-ar fi simțit, aștepta ca soțul lui să-i ofere asigurări. Simțea nevoia ca Marc să-i spună că totul era în regulă și că relația lor era la adăpost. Antoni obișnuia să țină pentru sine adevăratele sentimente pe care le încerca și atunci când acestea dădeau în clocot, își cerea iertare de la Marc. Antoni nu era în posesia tiparului emoțional potrivit căruia, într-o relație, e sănătos și normal să simți. Nu știa că ești în siguranță făcând asta. Nu știa că pot apărea rupturi, dar că este loc și de reparații. În schimb, încerca fără să-și dea seama să-și facă soțul să-l liniștească și să-i ofere asigurări, în felul acesta îndepărtându-l, de fapt, de el. Ar fi utilizat orice strategie din sfera amabilității și mulțumirii celorlalți pentru a încerca să-l țină aproape și ar fi sfârșit prin a-l goni.

Când a încheiat terapia, Antoni își înțelesese teama și s-a decis să-i ceară soțului său, pe față, ceea ce dorea — un spațiu în care să-și împărtășească adevăratele sale sentimente, precum și permisiunea bilaterală de a risca o ruptură a relației. Încerca astfel să fie mai autentic și să se simtă mai în siguranță. Nu-l aștepta o misiune facilă, dar cel puțin acum era dotat cu o busolă care să-i arate direcția în care avea de mers.

Identifică-ți sabotorul intern

Câteodată, exact deznodământul de care ți-e teamă este cel la care ajungi, făcându-ți-o cu mâna ta, din cauza încercărilor disperate de a-l preveni. Antoni era îngrozit de faptul că-l va pierde pe Marc, însă strădaniile sale de a-l ține alături au săpat încrederea existentă în relația lor.

Îți propun să utilizăm beneficiul unei priviri retrospective pentru a detecta modul în care tiparele tale în care încerci să le faci celorlalți pe plac ți-au sabotat relațiile.

Ce a condus în trecut la eșuarea legăturilor tale?

Vezi dacă puteți remarca felul în care au luat sfârșit, de obicei, legăturile tale din trecut. Poate că ești unul dintre acei oameni care obișnuiesc să tărăgăneze lucrurile sau poate că cealaltă persoană tinde să rupă legătura cu tine. Poate că acest fapt se petrece mereu din același motiv. Poate că anticipezi deznodământul cu mult timp înainte sau poate că te ia prin surprindere. Poate că, din datorie ori de teama de a nu rămâne singur, stai împreună cu cineva mai mult decât ar trebui sau poate că e suficient un singur dezacord ca să rupi legătura.

Dacă nu poți tolera sentimentul că, la un moment dat, cineva nu te place, relația ar putea eșua de la primul impas. Dacă descoperi că nu-ți poți mulțumi partenerul, va trebui să te separi de el. Lași baltă relația sau găsești o cale pentru a-ți face partenerul să te respingă. Ori te agăți și mai tare de tendința ta de a face pe placul altora și i-o impui partenerului. Îl sufoci prin grija cu care-l înconjori și, în același timp, te neglijezi pe tine cu desăvârșire. Sau poate aștepți de la el să respecte vechile mesaje primite de tine cu privire la mulțumirea celor din jur. Dintr-odată, descoperă că fiecare Crăciun trebuie petrecut la socri, că darurile sunt un semn de dragoste și că trebuie să răspunzi instant la e-mailuri și la mesaje. Fără a lăsa loc de negociere sau de a-și manifesta propria identitate, singura lor opțiune este să iasă din relație.

Dacă observi că vinovat pentru ruperea relațiilor tale trecute a fost un sabotor intern, vezi dacă-ți poți da seama de ce ți-era frică. Încercai să trăiești după un anumit standard al modului în care ar trebui să arate un partener sau o relație „bună“?

Relațiile „bune“

În calitate de persoană înclinată să le facă altora pe plac, s-ar putea să te fi arătat, la începutul relației, în lumina ta cea mai favorabilă, hotărât să-i cânți celuilalt în strună, însă condamnat să dezamăgești. În strădania ta de a-i face partenerului pe plac (sau de a nu-i displăcea), nu-i spui cum te simți cu adevărat. Continui să bifezi fiecare căsuță, pretinzând că ai fi cel care partenerul crede că ești sau poate cel care ai dori tu să fii, până ce vine ziua când nu mai poți continua jocul. Relația se încheie atunci când partenerul îți recunoaște adevărata față sau când ți-o recunoști singur și-ți dai seama că nu ești persoana care ți-ai propus să fii. Iar data viitoare, dacă îți propui să te străduiești mai tare sau să ridici pretenții mai modeste de la partener, o iei de la capăt, încercând să fii persoana care crezi că ar trebui să fii, în loc de cea care ești în realitate. Astfel, ciclul se reia.

De unde ai luat ideea despre trăsăturile obligatorii pe care ar trebui să le posede un „bun“ partener sau criteriile care trebui să le îndeplinească o relație ca să fie „bună“?

Tatăl îl învăța pe Antoni să se stăpânească, înghițindu-și frica și lăsându-i ocolirea conflictelor drept unic mijloc de a se simți în siguranță în relațiile cu miză ridicată.

Părinții care nu s-au opus niciodată le pot induce copiilor convingerea greșită că orice conflict din cadrul unei relații are o conotație negativă sau că ar trebui evitat. Atunci când este bine gestionat, conflictul reprezintă o componentă esențială a relației și determină inițierea unui important proces de negociere, care conduce la un contract între egali și la un parteneriat care are o valoare mai ridicată decât suma părților sale.

Poate că părinții tăi se certau ori unul dintre ei a lipsit sau poate că ai decis, oricare ar fi fost motivul, să nu fii la fel ca ei, atunci când îți vei închega propria ta relație. Acum, se poate întâmpla să ții cu dinții de niște standarde imposibile și să depui tot efortul emoțional în relațiile tale, acceptând un comportament nelalocul lui sau folosind tiparele Rezistentului pentru a ține oamenii la distanță. Din dorința de a te distanța de relațiile disfuncționale la care ai asistat în copilărie, poți ajunge la un comportament opus extrem de rigid. În loc de asta, încearcă să te concentrezi pe ceea ce dorești și, în felul acesta, vei înainta în direcția justă.

Unii dintre cei care tind mereu să facă pe placul celorlalți nu descoperă niciodată că ar fi putut avea ceea ce-și doreau numai prin simplul fapt de a fi cerut acel lucru ori dacă ar fi încetat să se străduiască atât de tare să aibă o relație „bună“ și, în schimb, ar fi cultivat una autentică. Poate că ceea ce doreai era, de fapt, deja al tău. Incapabil să accepți faptul că ești dezirabil sau să ai încredere în faptul că poți fi iubit, îți sabotezi în mod inconștient relațiile fiind excesiv de solicitant și le îndrepți către deznodământul inevitabil și dezamăgitor pe care-l ai tot timpul în minte. Recepționezi mesajul că ai zbârcit-o din nou cumva, că nu ți-ai mulțumit partenerul sau că nu ai fost îndeajuns de bun, iar prin aceasta ai o nouă experiență care-ți întărește ideea că ești inadecvat. Apoi vei lua cu tine acea idee în relația următoare, imprimându-i un curs care te va conduce la un alt eșec.

Foșnet în tufișuri

După cum ne-a ilustrat povestea lui Antoni, teama reprezintă sursa comportamentului multor persoane care încearcă să facă pe placul celorlalți. Este o emoție naturală, menită să ne mențină în viață. Când strămoșii noștri auzeau vreun foșnet în tufișuri se presupunea că le era teamă, fiindcă, în definitiv, zgomotul respectiv putea fi produs de un tigru, iar dacă lor nu le-ar fi fost frică și nu s-ar fi comportat ca atare, probabil că noi n-am mai fi fost azi aici. În zilele noastre, pentru majoritatea dintre noi nu există riscul să dea nas în nas cu un prădător flămând, însă există o mulțime de alte riscuri care pot declanșa un răspuns de teamă. Furnicăturile pe care le simțim pe ceafă atunci când ne întoarcem acasă pe întuneric, reacția de „înghețare“ pe care o avem atunci când intră brusc ceva în câmpul nostru vizual periferic, creșterea acuității simțurilor în cazul când automobilul din fața noastră frânează brusc. A simți frică în situații periculoase este, așadar, un lucru necesar și adecvat.

În orice caz, o reacție exagerată de teamă în cadrul relațiilor nu se va dovedi utilă. Frica este contagioasă. Dacă părinții sau cei care ne-au îngrijit în copilăria mică erau foarte sperioși, există mari șanse ca și noi să fim astfel. Din punct de vedere evoluționist, e normal să putem transfera emoția de frică, în așa fel încât restul grupului să poată fi, la rândul lui, avertizat și să se pregătească de fugă. Nu-i nevoie ca noi toți să vedem tigrul, atât timp cât unul dintre noi îl observă și-

i poate avertiza pe ceilalți. Dar ce se întâmplă dacă foșnetul din tufișuri nu reprezintă o amenințare vitală și nu justifică tendința noastră de a ne ascunde cu capul în nisip sau de a o lua la fugă în direcția opusă? Ce se întâmplă dacă frica moștenită de la părinții noștri era legată de a spune, pur și simplu, „nu“, sau de a fi singuri ori de a spune ce gândim, și noi încercăm să-i mulțumim pe cei din jur pentru a scăpa de frică, atunci când, de fapt, nu există niciun motiv pentru care să ne fie frică?

Câteodată, cei care au tendința de a-i mulțumi pe ceilalți au primit mesajul opus și au fost învățați să-și ignore complet teama. Copii fiind, sentimentul lor că lucrurile nu erau în regulă era luat în derâdere și descurajat, iar când le era frică li se spunea că nu era niciun motiv de îngrijorare sau să nu se mai prostească. Dezvățați de propria intuiție încă din copilărie, posibil ca, la vârsta adultă, ei să nu mai aibă încredere în sentimentul lor de teamă, neștiind când să-și asculte frica și când nu sau cum să acționeze în diversele situații. S-ar putea să se simtă anxioși în orice situație și să se bazeze pe tiparele de amabilitate pentru a se asigura pe termen scurt. De asemenea, e posibil să nu vadă semnalele de pericol atunci când este cazul, stăruind în situații periculoase sau în relații toxice, în loc să învețe cum să le părăsească și să-și satisfacă propriile nevoi.

Protejează-te

Confruntați cu foșnetul venit din tufișuri, putem întreprinde o mulțime de lucruri pentru a ne reduce sau a ne îndepărta frica, putem fugi, putem să ne ascundem, să ne adaptăm comportamentul în funcție de situație, să ne distragem atenția, să sperăm că foșnetul va înceta ori să ne spunem că teama noastră este ridicolă. Persoanele care au tendința de a-i mulțumi pe cei din jur ar putea să recurgă la toate acestea, deoarece le lipsește abilitatea de a-și valida sentimentele și de a acționa pe baza lor, în moduri prin care să se protejeze și să se satisfacă pe sine. Simțindu-se incapabili să schimbe situația, ei trebuie să-și modifice propriul comportament sau să-și domolească teroarea, nivelând-o într-o anxietate permanentă. Când survine acel foșnet din tufișuri ori teama de conflict în cadrul relațiilor, există, de fapt, doar două mijloace sănătoase de acțiune:

În primul rând, interesează-te ce se află, de fapt, acolo. Nu presupune existența

unui tigru, doar pentru că s-a auzit un foșnet. Încumetă-te să descoperi că teama ta nu este întotdeauna întemeiată. Vezi ce se întâmplă dacă-i spui altcuiva ce simți cu adevărat sau dacă nu recazi în vechile tipare comportamentale compliante. Dacă te simți în nesiguranță nemaiprimind vreo veste de la cineva, înainte de a presupune ceea ce-i mai rău, caută să iei legătura cu acea persoană. Oferă-ți prilejul de a afla că nu este nimic personal și că s-au confruntat cu ceva ce-i privea doar pe ei. Faptul de a-ți pune la îndoială presupozițiile și a-ți verifica fanteziile îți va antrena creierul să găsească o posibilitate diferită în viitor, o cale prin care să încetezi de a le mai face altora pe plac și să descoperi că, de fapt, ai fost tot timpul în siguranță.

În al doilea rând, echipează-te. Dacă te vei afla în fața unei primejdii și nu vei fugi, trebuie să te simți înarmat pentru a te confrunta cu tigrii emoționali care-ți vor ieși în cale. Curajul nu înseamnă să ne păcălim că lucrurile rele nu ni se vor întâmpla niciodată nouă. Înseamnă, în schimb, să învățăm că avem resursele necesare pentru a depăși o situație dezastruoasă. Trebuie să știi că, dacă te lupți cu pierderea, trădarea sau respingerea, ai pe ce să te bazezi, lucruri mai solide decât afirmațiile superficiale venite de la alții. Pentru a risca o ruptură în relații, ai nevoie de protecția stimei de sine și de reziliența de a-ți spune: „Voi supraviețui“.

Antoni avea nevoie să se confrunte cu frica sa de pierdere, și nu să încerce să fugă de ea, făcându-i soțului său pe plac și negându-și vulnerabilitatea. Avea nevoie să împărtășească mai mult, nu mai puțin, și să riște să se confrunte cu reacția lui Marc, ca să se convingă dacă Marc îl iubea suficient de mult ca să-i accepte și el vulnerabilitatea. Se putea baza pe propria încredere în sine pentru a ști că, dacă doar atitudinea sa serviabilă îi ținea împreună, ar fi făcut față pierderii unei relații inadecvate și să caute una potrivită pentru el.

Dacă de obicei tinzi să eviți conflictul în relația în care ești implicat, fii curajos și cercetează; n-ai de ce să te sperii. Când încetezi să le mai faci altora pe plac, vei învăța că, după cum afirma dr. Seuss: „cei care se supără nu contează și cei care contează nu se supără“. Oamenii care contează te iubesc deja pentru ceea ce ești și doar aceia care nu erau importanți prețuiau doar ceea ce făceai pentru ei. Acceptarea condiționată nu înseamnă deloc acceptare și întreruperea unei relații bazate pe satisfacerea unilaterală nu este un lucru rău. Într-o relație, rupturile pot fi remediate dacă ambele părți vor acest lucru și, dacă acest lucru este imposibil, relația nu ți-a aparținut de la bun început.

Când le faci pe plac celor de la locul de muncă

Când aveam 20 și ceva de ani, m-am angajat la o firmă, într-un departament care era evaluat în funcție de rezultatele echipei. La început, aveam o mare satisfacție când bifam sarcinile de pe lista mea de îndatoriri și plecam de la serviciu după ce rezolvasem toate problemele, după ce-mi stabilisem prioritățile pentru ziua următoare, pe deasupra fiind și gata să ofer sugestii privind felul în care am putea crește valoarea muncii noastre. Eram meticuloasă și organizată și mă oferream cu mare drag să preiau sarcinile rezultate din ședințele de lucru ale echipei, până când, într-o zi, am realizat că eram singura care proceda în felul acesta. În firmă domnea o curioasă dinamică, și anume, dacă-ți îndeplineai în mod exemplar sarcinile ce-ți reveneau, ajungeai să faci treaba tuturor.

Văzând cum stau lucrurile, am încetat să mai fac exces de zel, dar, în loc să mă afirm într-un mod activ, am oglindit, pur și simplu, pasivitatea Rezistenților echipei, tăcând atunci când se repartizau noile sarcini sau nemaiparticipând la ședințe. Când nimeni nu se oferea să mai preia sarcinile din proprie inițiativă, în cele din urmă se utiliza metoda „desemnării voluntarului“, dar eu născoceam cu mare imaginație scuze pentru a mă sustrage șirului interminabil de obligații profesionale și, în felul acesta, am dobândit porecla de „teflon Turell“, cu aluzie la talentul meu de a mă degreva de orice sarcini suplimentare.

Se pare că știam cum să mă implic prea mult, dar și cum să nu-mi pese de nimic, dar am încercat să găsesc totuși o cale de mijloc.

Am decis să ies din situația disfuncțională și să găsesc o profesie care să-mi aducă mai multe satisfacții. Aceasta s-a dovedit a fi psihoterapia.

Nu-i ca la școală

A învăța cum să te satisfaci pe tine însuți/însăți este o sarcină care ține de maturizare și de autocontrol, și, totodată, de o suficientă implicare în exterior.

Atunci când actualizezi regulile și-ți oferi permisiunile pe care nu le aveai în copilărie, înveți că a fi tu însuți și a te mulțumi pe tine sunt lucruri acceptabile și adecvate statutului de adult. Nu mai există un părinte exterior de care să depinzi, în locul acestuia putându-ne dezvolta un părinte interior, actualizat, care să ne ghideze, care să ne mustre și să ne sprijine la greu. Adică, până ajungem să ne câștigăm pâinea.

Cultura tradițională a muncii ne poate proiecta înapoi, în vremea copilăriei. Îi aud pe unii dintre cei care au tendința de a-i mulțumi pe ceilalți vorbind despre serviciu ca despre școală: niște oameni maturi reduși dintr-odată la statutul de copii neajutorați, de copleșitoarea cultură a unei instituții cu un cod vestimentar rigid și un orar inflexibil. Dornici să fie pe plac, sunt forțați să-și asculte șefii și să-și îmbrace haina, din niște rațiuni care nu stau în picioare.

Nu spun, prin asta, că la serviciu nu ar trebui să respecți anumite reguli. Este nevoie să existe niște practici și așteptări de natură profesională, care să apere drepturile salariaților de a-și îndeplini îndatoririle de serviciu, fără a fi discriminați sau hărțuiți. Acestea nu sunt niște reguli arbitrare sau menite să le confere unora putere asupra altora, creând relații de genul părinte-copil acolo unde acestea nu-și au locul. Mai multe companii au început să aibă o abordare mai progresistă, și să înțeleagă că un program de lucru flexibil nu reprezintă o recompensă pentru bună purtare, ci că este un ingredient salutar al unui climat de colaborare și respect reciproc. Sau că prezenteismul nu dă garanția eficienței. Sau că un record de zero absențe nu-i dovada unei anduranțe supraumane sau a dedicării față de muncă.

Pe de altă parte, regulile pe care le pun în aplicare angajatorii mai puțin inspirați, acelea de a supraveghea personalul pentru a-i obține obediența, pot reduce moralul unei echipe și submina productivitatea ei. Dacă apari precum o figură de strictă autoritate, vei avea, negreșit, o echipă compusă din copii neastâmpărați sau din favoriți ai profesorului. Așteptările neîntemeiate pe logică creează un dezechilibru de putere, inadecvat unui spațiu de muncă adult și care le generează angajaților o reacție de nesiguranță și de teamă. În acest spațiu infantil, de tipul „luptă sau fugi“, nu ne putem accesa sinele rațional, capabil să rezolve probleme, colaborativ și, cu siguranță, nu putem da dovadă de eficacitate.

A fi un adult la locul de muncă

E o idee proastă ca la locul de muncă să te comporţi altfel decât ca un adult. În realitate, îţi poţi pune în primejdie potenţialul de succes tocmai prin strădania de a ţi-l asigura. Dacă încerci să obţii recunoştinţa şefilor printr-un comportament agreabil şi îndatoritor, ajungi să-ţi erodezi sentimentul de competenţă şi să-ţi diminuezi credibilitatea. Poţi sfârşi evitând criticile şi răzbunarea nedeviind niciodată de la normă sau negândind niciodată „în afara cutiei“. Dimpotrivă, o disponibilitate de a fi dezagreabil şi asertiv poate, realmente, să te facă mai preţuit şi mai respectat. A fi dezagreabil este o componentă a autenticităţii şi poate fi ceva util, chiar necesar în dezvoltarea unor relaţii profesionale productive. Îţi poate permite să ai impactul dorit şi să primeşti laudele pe care le meriţi. Este o mare diferenţă între a fi indiferent şi a-ţi fi confortabil să fii diferit, iar a avea abilitatea de a lupta pentru lucrurile în care crezi este vitală pentru obţinerea satisfacţiei profesionale.

N-ar trebui să ne sperie mai mult decât în alte situaţii expuse până acum apariţia unei rupturi în relaţiile noastre profesionale. Evident că munca are realităţile ei; avem nevoie de o pâine, iar o ruptură greşită poate avea consecinţe practice mai extinse decât poate avea încheierea unei prietenii sau a unei relaţii amoroase. Însă, câteodată, încercările de a preveni ruptura pot contribui ele însele la punerea în primejdie a carierei noastre.

Dacă suntem extrem de supuşi la muncă, putem declanşa în altă parte o contrareacţie compensatorie. Poate că acasă nu suntem suficient de prezenţi sau luăm relaţiile personale ca pe ceva cuvenit, justificându-ne prin cuvintele: „Am şi eu nevoie de un loc unde să mă relaxez, nu pot fi pretutindeni omul perfect“. Separând în felul acesta casa de serviciu, desconsiderăm oamenii la care ţinem, care, la rândul lor, se satură să tot strângă după noi sau să se mulţumească cu firimiturile conversaţiei de la sfârşit de zi. Asta nu înseamnă că trebuie să plusăm şi să fim mai complianţi şi în viaţa de familie; în schimb, ar trebui să ne temperăm în general tendinţa de a face pe placul altora. A fi mai mult tu însuţi — imperfect, însă angajat, în toate domeniile vieţii, te va ajuta să te simţi mai relaxat şi mai funcţional, atât în viaţa personală, cât şi în cea profesională.

Obţinerea satisfacţiei la locul de muncă necesită ieşirea de sub comandamentul de a da ceea ce ai mai bun în tine, cea mai bună performanţă (aidoma unui copil) şi să începi a te arăta sub adevăratul tău chip, autentic şi autonom în decizii, în

concordanţă cu propria ta busolă morală adultă. Pentru a te mulţumi pe tine, trebuie să ai o idee clară asupra motivației tale, astfel încât să acționezi în chip adecvat, nici excesiv de compliant, nici sfidător. Celor care încearcă să-i mulțumească pe ceilalți le este mult prea facil să facă lucrurile la serviciu din motive greșite. Consecințele apar de obicei mai târziu, așa cum a aflat Chris, într-un mod neplăcut.

Chris

Chris era obsedat de muncă. Era șeful unei echipe de infirmieri din aglomeratul departament al unui spital general și-și petrecea ziua de muncă ușurând viețile tuturor celorlalți. Dacă cineva se îmbolnăvea, el îl înlocuia în tura respectivă, era primul care se oferea voluntar când vreun coleg avea nevoie de ajutor și, în mod regulat, se trezea cu sarcini suplimentare, gestionând activitatea de decernare a cadourilor de despărțire și rezervând camerele pentru consfătuirile echipelor medicale. Lucra și serile, după ce se culcau copiii, trimițând prin e-mail evaluările pacienților sau actualizând planul de activități pentru ziua următoare. Aceste sarcini nu intrau în atribuțiunile sale, dar trebuiau îndeplinite și Chris știa că departamentul era oricum extrem de ocupat, așa că era încântat să-și ofere ajutorul.

Credea că depune atâtea eforturi pentru a-și ajuta colegii să facă o treabă cât mai bună, însă în realitate el o făcea pentru a respecta codul condiționării sale. Părinții săi erau membri activi ai comunității religioase și-l încurajaseră să le urmeze exemplul, să fie harnic și să acționeze în serviciul unui scop mai înalt. În copilărie făcuse aceste lucruri din proprie inițiativă și fusese prețuit pentru devotamentul și sârguința sa, atunci când făcea voluntariat pentru acțiunile de caritate ale comunității sau conducea cursurile școlii duminicale. Dezvoltase o formă de a-i mulțumi pe ceilalți din Umbră și își găsea satisfacția și scopul susținându-i pe alții, punându-și încrederea în aceștia și ajutându-i să-și atingă țelurile. Nu se oprea niciodată să se întrebe dacă aceste lucruri meritau într-adevăr efortul sau dacă s-ar fi dovedit benefice și pentru el. Îndrăgea sentimentul de a fi o spiță la o roată superioară lui, și timp de paisprezece ani acea roată fusese reprezentată de spitalul în care lucra. În mod inconștient, faptul de a le fi util altor oameni îi dădea sentimentul că are un scop în viață, făcându-l să se

simtă necesar și în siguranță sub aripa lor. Se putea ascunde ca individ, bucurându-se de prețuirea indirectă pe care o simțea ajutându-i pe ceilalți.

Într-o dimineață, sosind la muncă, a fost convocat la o întâlnire neprogramată cu managerii spitalului. L-au anunțat că departamentul în care activa va fi restructurat, iar funcția pe care o ocupa fusese calificată drept „neesențială“. Chris a fost îngrozit; lucrase mai intens decât oricare altul și-și depășise cu mult atribuțiile specifice postului ocupat și totuși se vedea acum confruntat cu disponibilizarea. Fragilul său sentiment de securitate personală, împrumutat mai mult din succesul pe care li-l facilita colegilor săi, a fost șters cu buretele, ceea ce l-a făcut să se simtă vulnerabil și expus. El le făcuse altora pe plac și soluționase problemele într-un mod atât de discret și de iscusit, încât eforturile sale trecuseră neobservate. Angajatorii săi nu au observat numeroasele ore pe care le petrecea ajutându-și colegii, pentru ca aceștia să devină mai eficienți în muncă, și nici sistemul pus de el la punct pentru a îmbunătăți nivelul de îngrijire pe care o primeau pacienții. Când a venit vremea să taie din cheltuieli, faptul că el furnizase asistență din culise nu a contat și, în felul acesta, postul său a fost considerat inutil.

Chris era distrus că își pierduse slujba fiind totuși atât de amabil. Codul originar în care fusese crescut îl învățase să se dedice unei cauze mai înalte a binelui comun, dar nu-l instruise și asupra modului cum ar fi trebuit să se susțină pe sine.

Broaște în apa fierbinte

— Cunoști experimentul cu broaștele? mă întrebase Chris într-o zi, după câteva ședințe de terapie. Se procedează în felul următor, se aruncă o broască vie într-o oală cu apă și se pune pe foc, crescându-se treptat temperatura. Și broasca rămâne acolo. Apoi se ia o altă broască și se aruncă în apa devenită fierbinte, iar aceasta sare imediat afară. Ei bine, asta cred că mi s-a întâmplat mie. Cred că, timp de paisprezece ani, eu am fost prima broască, rămânând acolo în vreme ce temperatura apei tot creștea și creștea. Aș fi vrut să fi fost în ipostaza celei de-a doua broaște, m-ar fi scutit de o mulțime de suferințe.

Lucrurile n-ar fi trebuit să cunoască un asemenea deznodământ, dar dacă n-ar fi fost șocul acestei treziri brutale la realitate, Chris n-ar fi fost silit să se autoevalueze și să se schimbe. Poate că ar fi căutat, în continuare, noi forme de adaptare la temperatura din ce în ce mai ridicată și ar fi ratat informații importante despre intolerabilitatea situației. Obiectivul terapeutic a fost să-l ajut pe Chris să poată urma mai des exemplul celei de-a doua broaște, folosindu-și instinctele și reacțiile pentru a ieși mai rapid din apa fierbinte.

Chris era atât de focalizat pe ideea de a sluji binelui comun, încât își anulase cu totul propriile sentimente și exista în exclusivitate pe tărâmul pacienților și al colegilor cu care lucra, gata să le ușureze greutățile, dar ignorându-le cu bună știință pe ale sale. Persoanele care-i mulțumesc pe ceilalți din umbră își extrag sentimentul de satisfacție și siguranța de sine din faptul de a participa la o întreprindere deosebită mai degrabă decât din a fi ei înșiși importanți. Aveam nevoie să recuperăm sentimentele lui Chris, iar el trebuia să-și revendice propria importanță.

Pentru a se feri pe viitor de oalele cu apă fierbinte, trebuia să învețe să încerce mai întâi apa cu degetul, ca să vadă cât e de fierbinte. Numai după aceea putea primi feedbackul necesar pentru a sări din oală și pentru a-și duce în altă parte pasiunea și abilitățile.

Faptul de a rămâne pasiv în apa fierbinte, spunându-ți că „lucrurile se vor îndrepta de la sine“ sau că „cineva tot va trebui s-o facă“ ori că „nimic din ce-i valoros nu se obține cu ușurință“ reprezintă scuzele și obiceiurile clasice ale persoanelor înclinate să-i satisfacă pe ceilalți, care preferă să-și obțină mulțumirea lucrând în locul altora decât să acorde atenție propriei experiențe.

Ia temperatura apei din oala în care te afli

Să cugetăm o clipă la oala în care lucrezi.

Cum e temperatura apei?

Ar putea fi prea fierbinte dacă slujba e stresantă, prost organizată ori toxică în alte privințe.

Acum gândește-te la povestea pe care ți-o spui despre fierbințeală. Poate că-ți spui că e doar ceva trecător, sau că așa-i viața, sau că hiba e la tine, fiindcă iei mereu lucrurile personal. Poate că nu-ți place să zgâlțâi barca, așa că Împăciuitorul din tine le face pe plac șefilor și colegilor. Poate că-ți închipui că „ai o datorie față de echipa ta“, și faci lucrurile din umbră, după modelul lui Chris? S-ar putea să fi venit timpul să renunți la o parte dintre regulile ce ți-au fost inculcate și să te incluzi și pe tine printre cei care beneficiază de sprijinul tău.

Dacă ai tendința de a-i mulțumi pe ceilalți, s-ar putea să nu fi observat că mediul reprezintă hiba, că vina n-o porți tu. E important să iei, în mod regulat, temperatura apei în care te scalzi la locul de muncă și să fii sincer când o evaluezi. Dacă temperatura nu este agreabilă, acordă-ți libertatea de a lua măsuri sau de a ieși de acolo. Există o mulțime de alte locuri primitoare și, tot silindu-te să te scalzi într-o oală fierbinte, îți ratezi șansa de a nimeri într-un loc mai bun, într-o slujbă mai confortabilă, unde să ai parte de reușită.

Jumătatea mea de responsabilitate, jumătatea ta de responsabilitate

Câteodată, pentru a ne spune „da“ nouă înșine, trebuie să-i spunem „nu“ altcuiva. Principiul acesta este aplicabil atât la locul de muncă, precum și oriunde altundeva. Uneori trebuie să părăsim un anumit lucru sau să încheiem un capitol de viață pentru a fi sinceri cu noi înșine. Sau trebuie să refuzăm un lucru care ni se cere, riscând să dezamăgim persoana care ni l-a solicitat. Dezamăgirea altor persoane, mai ales a celor percepuți de noi ca aflându-se în poziții de putere, este resimțită ca o tortură de către cei înclinați să aducă mulțumire altora. Iar acest fapt se întâmplă fiindcă lor nu li s-a explicat că ei sunt responsabili doar pentru jumătatea lor din relație. Noi suntem răspunzători pentru modul în care refuzăm ceva. Felul în care cealaltă persoană percepe refuzul nostru reprezintă cealaltă jumătate, pentru care noi nu putem fi responsabili. Persoanele cu tendința de a-i mulțumi pe ceilalți simt adesea că acțiunile lor n-ar trebui să aibă un impact negativ asupra altcuiva. Sunt de acord că n-ar trebui să intenționăm să facem rău, dar dacă acesta a fost rezultatul faptului că noi ne-am respectat propriile nevoi, atunci e în regulă. Dacă cineva îți cere să faci ceva ce tu nu vrei, problema rămâne fie în seama ta, fie într-a lui. Este logic că problema nu poate fi

mereu la tine. Dacă-i lași să creadă că tu rezolvi mereu toate problemele, îi infantilizezi și-i împiedici să caute soluții alternative ori să apeleze la alte resurse de care dispun, făcându-i ca data viitoare să apeleze din nou la tine.

Dacă nu învățăm să spunem nu, vom începe să nutrim resentimente împotriva oamenilor care apelează la noi. S-ar putea să convingem lumea că suntem bucuroși să dăm o mână de ajutor sau dispuși să mergem cu valul, însă în spatele perdelei de fum va exista adesea o persoană frustrată și resentimentară, care clocotește în sinea ei de ură împotriva tuturor și care-i gata să izbucnească: „De ce tot eu?/Ajung mereu primul la birou, dar astăzi nu-mi dați voie să plec mai devreme?/Am respectat întotdeauna termenele tale limită, iar acum îmi spui că tu nu-l poți respecta pe al meu?/Mereu am fost cel care ți-a spus «da», ca acum să mă văd în situația ca tu să-mi spui «nu»?“

Resentimentul este simptomul perceput al furiei inconștiente. Furia față de ceilalți pentru că ți-au dictat ce să faci și furia față de tine pentru c-ai acceptat. Dacă observi că ai resentimente împotriva cuiva, probabil că e nevoie să restabilești limitele cu persoana respectivă. E nevoie să definești așteptările pe care le pot avea de la tine, precum și ceea ce, în mod realist, ești dispus să oferi. Cei care caută să-i mulțumească pe ceilalți se pot păcăli singuri și pe toți cei din preajma lor că acționează din bunătatea inimii, că ar fi nespus de fericiți să ajute sau că au multe de dăruit celor din jur. În mod inconștient, astfel de persoane pot spera că o parte din efort le va fi răsplătită. Se simt dezamăgiți atunci când realizează că n-a fost un aranjament reciproc, că nu primesc aprecieri și nici vreo distincție pentru „angajatul lunii“.

Oamenilor le va fi imposibil să-ți respecte limitele dacă tu, de fapt, nu le trasezi, sau dacă nu le transmiți atunci când o faci. Dacă eviți să pui limite pentru a preveni conflictele sau din lipsă de stimă față de tine, nu-i poți învinovăți pe ceilalți când trec de această linie invizibilă.

Faceți numai ceea ce sunteți dispuși să faceți, în mod liber și fără încorsetări. E o păcăleală să faci un lucru forțat, în speranța că aceasta îți va spori creditul în ochii celorlalți; este o manipulare pentru a-l scoate pe altul dator și a-l obliga să îndeplinească un viitor contraserviciu.

S-ar putea să nu-ți pice bine faptul că gesturile tale de a-i mulțumi pe ceilalți nu sunt cu totul altruiste. De dragul clarității, când utilizez termeni precum „manipulare“, nu le dau o conotație peiorativă. Nu sunt de părere că ar fi

o tactică deliberată sau malițioasă de a înșela pe cineva pentru a-ți satisface propriile nevoi, departe de mine gândul acesta. Reprezintă încercarea inconștientă a cuiva care nu este încredințat că-și va satisface nevoile pe alte căi. Nu crezi că poți cere acel lucru în chip răspicat, așa că îl scarpini pe celălalt pe spate, în speranța ca el, la rândul său, să se simtă obligat să te scarpine pe tine. Trimiți un mesaj pentru a primi un răspuns și ajuți pentru a fi apreciat, necrezând că ai putea fi apreciat sau considerat demn de a primi oricum un răspuns și nesimțindu-te suficient de sigur pe tine în absența acestuia.

Eu îți fac ție pe plac, tu-mi faci mie pe plac

Aparent, îi mulțumim pe alții ca să-i facem fericiți. În subtext, le dăm satisfacție ca să obținem ceva în schimb, așa cum vom vedea în cazul Rosei.

Rosa

Rosa era trezorierul unei școli primare aglomerate. Zilnic îndeplinea toate obligațiile ce-i reveneau conform fișei postului, alături de multe alte sarcini suplimentare. Bandaja genunchii răniți, aplana certurile, se ocupa de obiectele pierdute și însoțea la concursuri echipa de volei a școlii. Uneori, strădaniile ei erau remarcate, dar rareori erau și apreciate.

Într-un fel, Rosa avea talentul de a realiza atâtea lucruri pentru a le face pe plac colegilor ei și părinților, încât ajungea să enerveze pe toată lumea. Călca lumea pe bătături atunci când cataloga din nou cărțile din bibliotecă sau când afișa în camerele de serviciu lista responsabililor cu spălatul vaselor, și Rosa se simțea de multe ori jignită de criticile venite din partea colegilor ei. Soluția găsită de ea a fost să stea peste program, să muncească mai mult și mai bine pentru a mulțumi pe toată lumea.

— Dacă ar ști câte am făcut eu pentru ei, cât i-am ajutat, cât de mult depinde

bunul mers al școlii de mine. Poate că atunci mi-ar mulțumi. E tot ceea ce aștept din partea lor. În schimb, primesc e-mailuri tăioase de la director, în care-mi reproșează că am supărat pe cutare sau cutare sau critică vreun lucru făcut de mine.

După cum am văzut în capitolul despre prietenie, putem fără voia noastră să fim prinși în niște dinamici relaționale ce repun în joc vechi șabloane comportamentale. Fenomenul se petrece atât în relațiile amicale și în cele amoroase și cu atât mai mult în relațiile de natură profesională, unde ierarhiile sunt gata constituite și te aruncă înapoi în legăturile de subordonare de tipul părinte-copil. Pe parcursul conversațiilor noastre, Rosa a înțeles că-și distribuise colegii în rolul surorii ei mai mari, care o trata de sus.

Rosa fusese pruncul angelic, cu păr auriu al familiei. Spre bucuria mamei sale, venise pe lume după incidentul tragic al nașterii unui făt mort, la doi ani după nașterea surorii ei mai mari. Rămânând favorita mamei, în copilărie a simțit gelozia surorii. A încercat, însă nu a reușit, să câștige afecțiunea acesteia, la fel cum proceda și în prezent cu cei de la locul ei de muncă. Pentru Rosa era ceva obișnuit să facă lucruri care să aducă mulțumire altora, cu scopul de a dobândi un loc în inima oamenilor ale căror păreri contau pentru ea. Totuși, cu cât se străduia mai tare să placă, cu atât părea că-i îndepărtează de ea, și, pe măsură ce afecțiunea lor față de ea scădea, se iscau în ea resentimente din ce în ce mai puternice.

După ce și-a înțeles motivația și a renunțat la vechile ei sentimente de inadecvare din trecut, Rosa a putut să-și adapteze comportamentul momentului prezent și să se comporte la serviciu într-un mod mai adecvat. Din când în când, mai simțea reminiscențele vechii ei tendințe de a face pe placul altora; spectrul acesteia mai bântuia și acum coridoarele școlii, când se oferea voluntară pentru vreo excursie școlară plictisitoare sau când debloca ușa de la toaleta fetelor. Dar, în genere, putea acum să privească sarcinile profesionale ca atare, acceptându-le numai pe acelea care erau adecvate și pe care era dispusă să le ducă la îndeplinire. Și-a dat seama ce importanță exagerată acordase, în trecut, aprecierilor venite din partea personalului școlii și părinților, menite atunci să umple un gol al stimei sale de sine și cât de caustică putea să devină dacă nu se simțea binevenită sau dacă activitatea ei era criticată. Rosa a putut vedea acum în mod obiectiv opiniile acestora, considerându-le perspective valide, dar nu decisive ale altor adulți, însă nu mai mult sau mai puțin relevante decât ale ei proprii. A încetat să-și mai impună nevoia de validare asupra colegilor și și-a asumat responsabilitatea

propriei validări. Așa cum se întâmplă adeseori, atunci când a încetat să mai alerge după aprobarea lor, a început s-o primească spontan.

Oricât de mult am încerca să le facem altora pe plac, nu vom reuși să obținem stima celorlalți. Până la urmă, doar pe stima noastră de sine ne putem baza. Câteodată încercăm să le facem celorlalți pe plac pentru a le câștiga stima, dar procedând în felul acesta, adesea reușim să-i îndepărtăm, din cauza nevoii noastre disperate de recunoaștere. Numai atunci când Rosa a încetat să le mai cerșească aprecierea, ceilalți au început să i-o ofere în mod voluntar.

Rosa satisfăcea nevoile altora pentru a obține ceva în schimb: dorea recunoaștere și apreciere din partea colegilor, ceea ce nu simțise niciodată din partea surorii ei. Ea a trebuit să rememoreze această dinamică anterioară pentru a înțelege felul în care o punea în act acum, în moduri inadecvate. Este firesc; toți ne recreăm, într-o oarecare măsură, rețeaua relațională din familia de origine în cadrul grupurilor la care aderăm. Nu este un proces conștient, se petrece fără a ne da seama de el, dar de îndată ce-l depistăm, putem acționa cumva în privința lui și putem obține un rezultat diferit.

Separarea trecutului de prezent

Rosa a fost capabilă să-și proceseze sentimentele din trecut la adresa surorii ei, ceea ce a ajutat-o să-și revizuiască pornirea de a le face pe plac celor din viața ei actuală.

Gândește-te la o situație profesională pe care, în trecut, ai găsit-o dificilă și oprește-te o clipă pentru a te uita la oamenii care fuseseră implicați acolo.

De cine-ți amintesc?

Caută comportamentele sau caracteristicile care-ți par familiare și vezi dacă poți identifica pe cine

din trecutul tău reprezintă acestea. Dacă observi că managerul tău are același ton critic ca și fostul tău profesor sau dacă ai vreun coleg care pare să cadă de fiecare dată în picioare, aidoma fratelui tău, atunci te afli la jumătatea drumului către spargerea vrăjii și pe cale de a depăși vechile tale tipare comportamentale.

Poate că tatăl tău era un pedant sau că adversarul tău de la școală era un premiant care asimila materia fără mare efort; s-ar putea să identifici aceste personaje în conflictele existente la locul tău de muncă. Dacă observi că aceste personaje te determină să te comporți inadecvat în prezent, poate că încerci să repari greșelile din trecut sau să recurgi la vechile strategii.

Acum, că le-ai depistat, vezi dacă poți separa trecutul de prezent, pentru a putea redeveni varianta ta cea mai bună și mai adecvată și a-ți da permisiunea de a rezolva diferendele ca un adult, de la egal la egal.

Nu ajuți, de fapt, pe nimeni

Transpunerea inconștientă a conflictelor nerezolvate din familia ta de origine în grupul de la locul de muncă este improbabil să-ți aducă rezultatul de care ai nevoie. Poate, de asemenea, să-i împiedice și pe alții să obțină rezultatele de care ei ar putea avea nevoie, așa cum a descoperit Simone.

Simone

Când Simone a venit să mă vadă, suferea de insomnie. Citise câte ceva despre somn, așa că știa cum să procedeze și își stabilise o rutină a orelor de culcare. Cu toate acestea, trecuse cu vederea un factor important, și anume că, înainte de a-și pune mobilul la încărcat, își verifica mereu poșta electronică. Acest fapt, chiar și atunci când nu existau motive de îngrijorare, îi declanșa o stare de alertă, făcând-o atentă la potențialele pericole ori intruziuni. Acesta-i modul în care funcționează „verificările“ — caută să detecteze riscurile, trezindu-ne vigilența. Așa că nu era de mirare că sistemul ei nervos nu era pregătit să se odihnească.

Simone era designer liber-profesionist. În viziunea ei, clientul avea întotdeauna

dreptate și-i plăcea să fie „furnizorul preferat“, mereu disponibilă la telefon și care practica un raport optim calitate-preț. Își spunea că faptul de a răspunde prompt unui e-mail demonstrează angajamentul de care dădea dovadă și, totodată, o ajută să câștige timp pentru ziua următoare. Dedesubtul chestiunilor de ordin practic, tendința ei de a-i mulțumi pe ceilalți ascundea o dinamică mai interesantă. Satisfăcându-și în acest fel clienții, răspunzându-le la orele înaintate din noapte și aflându-se la cheremul lor, ea îi antrena cu succes să se aștepte la un astfel de comportament din partea ei. John era unul dintre acești clienți, obișnuit de ea să primească răspunsuri cu promptitudine. Era foarte pretențios cu Simone, plângându-se mereu în legătură cu costurile sau cu durata de execuție a proiectelor, reamintindu-i, în permanență, lui Simone că „și el are guri de hrănit“.

Am lucrat mult asupra moralului lui Simone ca s-o conving să se prețuiască mai mult, acasă și la muncă. Mi-a relatat că nu-și ridicase tarifele de cinci ani și la următoarea comandă primită de la John urma să iasă în pierdere.

— Mă simt prost, îmi spunea. Ce se întâmplă dacă ridic prețul și el nu-și poate permite să mă plătească?

— Aici pare să existe o problemă, i-am răspuns, dar nu-mi pare a fi problema ta.

Menținerea în viață a unei relații greșite

În mod rațional, Simone știa că, în afaceri, trebuie să-ți asumi și bune, și rele. În realitate, ea tindea să-și asume răul și să renunțe la ceea ce putea merge lin. Prefera să ignore creșterea costurilor și să înghețe tarifele percepute pentru a-și menaja clientela, dar pierdea o mulțime de bani în încercarea de a-și menține afacerea pe linia de plutire. Asta se întâmplă adesea persoanelor care vor să-i mulțumească pe ceilalți. Ei își asumă partea negativă a lucrurilor, pentru a-i cruța pe alții de suferințe. Dar a-l lăsa pe altul să eșueze nu este neapărat un demers greșit. Poate că, pentru unii, eșecul e necesar pentru a-și recalibra așteptările sau pentru a schimba o activitate care nu dă roade. Dacă îndepărtezi schelele și clădirea se dărâmă, nu înseamnă că n-ai reușit s-o susții suficient, ci înseamnă că toată construcția era șubredă. Dacă spui „nu“, iar cineva este dezamăgit sau ceva

eșuează, asta nu înseamnă că ar fi trebuit să spui „da“.

Fenomenul se petrece și în familii, poate că mama ta trebuia să-și mulțumească mama, adică pe bunica ta, așa că tu trebuie acum ca, la rândul tău, să-i faci mamei pe plac, în timp ce copilul tău va fi obligat să te mulțumească pe tine. Fiecare recurge la amabilitate, ferindu-se astfel, în mod reciproc, de adevăr, perpetuând conspirația și proptind cocioaba. Numai că, fără conștiința realității pe care o mascăm prin amabilitatea noastră, cum am putea să facem vreodată vreun progres ori să ameliorăm ceva?

Până la urmă, Simone a încetat să tot caute scuze și a ridicat tarifele la adevărata valoare a muncii sale. John a decis să caute un alt designer, după cum prezisese Simone. Exista de pe urma colaborării cu el o factură restantă cu o sumă substanțială, iar eu am întrebat-o ce avea de gând să facă în legătură cu ea.

— Da…, mi-a zis, cred că am s-o trec la pierderi, ca să ne despărțim civilizat.

— Cred că ai putea proceda și în felul ăsta, i-am replicat, dar mi se pare o cale cam prea costisitoare pentru a-i transmite cuiva mesajul că „nu i-ai păstrat ranchiună“.

Simone a început să râdă și a recunoscut că, chiar și la încetarea unei relații, era dispusă să piardă bani pentru a evita conflictul. Același lucru se petrecea și acasă; și acolo avea tendința de a ceda în fața celorlalți, alegând calea minimei rezistențe în raporturile cu soțul și copiii ei. Însă dacă suntem dispuși să acceptăm purtarea proastă a unor adolescenți sau vreo dispoziție ocazională proastă a partenerului, asta nu înseamnă că trebuie să acceptăm astfel de comportamente și în sfera profesională. Locul de muncă nu este o zonă personală, iar dacă un coleg se comportă urât, nu trebuie să menținem relația mai departe de nivelul politeții profesionale. Dacă clienții nu-și achită comenzile, nu ești obligat să le ștergi datoria. Dacă șeful îți trimite un mesaj în miez de noapte, nu ești obligat să-i răspunzi.

Simone se temea de faptul că „pierderea“ acestui client o va duce la faliment. Dar ea oricum pierdea bani colaborând în continuare cu el, ca să nu mai punem la socoteală insomnia și prilejul pierdut de a lucra cu un client bun-platnic. Nu ignora niciodată costul de oportunitate al faptului de a dărui din timpul și din energia ta prețioasă unor oameni prost crescuți.

Încurajarea proastei purtări

Simone a fost un bun exemplu de împăciuitor care a căzut în capcana încurajării fără voie a proastei purtări a celorlalți, prin lipsa ei de reacție la manifestările comportamentale inadecvate. Ea a mai interpretat și rolul celui care stă în umbră, muncind în plus, adesea cu mari costuri, pentru a-i proteja pe alții de o realitate care, deși neplăcută, ar fi putut reprezenta o informație necesară pentru ei, ce le-ar fi facilitat succesul în perspectivă. Așa cum se întâmplă adesea în cazul persoanelor amabile, noi îi ferim pe ceilalți de o realitate de temut, dar cu care, probabil, chiar trebuie să se confrunte. Dacă tinzi să le faci altora pe plac în viața profesională, încetează să mai faci lucruri pe care nu vrei să le faci și acceptă faptul că atitudinea ta s-ar putea să aibă un impact asupra altcuiva. Lasă-i pe alții cu sarcina neplăcută de a-și vedea singuri de propriile lor nevoi, fără aportul tău. Nu mai păși în vârful picioarelor în cadrul unei relații, de teamă că va ceda sub greutatea ta. Încetează să mai umpli lacunele altora prin propriul tău sacrificiu. La început, gustul lăsat de o asemenea atitudine poate fi amar, dar, în cadrul unei relații corecte, schimbarea se poate vădi pozitivă, și nu numai pentru cel care satisfăcuse până atunci nevoile celuilalt.

Dacă nu învățăm să spunem „nu“ sau dacă rămânem într-un mediu de lucru în care vom fi acceptați numai dacă facem compromisuri, sfidarea noastră tăcută se poate transforma în pasivitate și unica noastră opțiune va fi să acționăm în secret și să dezvoltăm tiparele rezistentului. Am putea, precum Rosa, să căutăm a-i constrânge pe ceilalți, sau să ne martirizăm, precum Chris, ori să suferim de insomnie, ca Simone, dorindu-ne să nu ne mai pese, dar continuând totuși să simțim presiunea de a le face altora pe plac.

Pasivitatea celor care le fac altora pe plac

A fi „pasiv“ înseamnă să ne abandonăm capacitatea de acțiune în caz de conflict, să ne supunem unei situații percepute ca inevitabile sau să clocotim pe ascuns de mânie. Dacă cineva îți cere să faci cutare lucru, iar tu accepți, însă mai târziu îi spui că n-ai reușit să-l aduci la îndeplinire, aceasta ar putea fi o parte

inconștientă, pasivă de-ale tale, ce rezistă solicitării lăsând timpul să se scurgă, preluând alte sarcini sau, pur și simplu, „uitând“. Nu te-ai împotrivit în mod activ, fiindcă acest lucru ți-ar fi încălcat principiile amabilității, totuși lucrurile „au ieșit așa cum au ieșit“. Este o ultimă încercare de a avea un cuvânt de spus pe lumea aceasta, o lume în care nimic nu ți-a fost permis. Persoanele amabile s-ar putea să nu lase impresia de pasivitate, de fapt ar putea părea mai active decât multe altele. Par active deoarece ajută pe toată lumea, însă, nefiind capabile să-și asume responsabilitatea pentru alegerile lor sau să-și ierarhizeze prioritățile, pot sfârși prin a dezamăgi o persoană ca să-i facă alteia pe plac.

Poate că dorim să satisfacem oamenii, așa că îndesăm în agenda noastră mai multe activități decât putem, în mod realist, duce, dar ajungem să întârziem la fiecare întâlnire. S-ar putea să acceptăm sarcini, dar să avem nevoie de ajutorul unui coleg ca s-o scoatem la capăt, atunci când nu mai putem ține pasul. Citim rapid un e-mail, dar ratăm informații vitale. Nu vrem să refuzăm, dar nici nu avem energia să ne implicăm, așa că intrăm în criză de timp și avem impresia că am eșuat. Realitatea obiectivă a unei persoane amabile, care promite prea multe, este o cronică lipsă a rezultatelor așteptate. Cel pe care vrem să-l mulțumim va ajunge, de fapt, să fie nemulțumit, din cauza unei programări prea optimiste a timpului sau a planurilor excesiv de ambițioase. Când, în mod inevitabil, îl dezamăgim, nu mai putem spera decât că ne va evalua după bunele noastre intenții, și nu după acțiunile noastre ori rezultatele obținute.

Ori putem deveni manipulatori, precum Rosa, acumulând depozite de bunăvoință în „conturile noastre relaționale“, în speranța ca, la nevoie, să apelăm la aceste surse. Punem oamenii în situația de a ne sări în ajutor pe viitor, oferindu-le, în avans, un credit de amabilitate. De pildă, angajatul care-și frânge spinarea pentru a face față cerințelor postului numai pentru a putea cere ceva în schimb, fie că e vorba de o cerere de concediu pe ultima sută de metri, de un orar flexibil de lucru sau de o creștere salarială.

Câteodată ne putem surprinde afișând o atitudine sfidătoare la locul de muncă, dacă ne lipsește permisiunea de a fi asertivi și autonomi. Ne opunem în tăcere figurii parentale reprezentate de angajator, poate într-un fel similar celui cu care ne-am înfruntat, în realitate, adevărații părinți. Obiectăm fără ezitare la fiecare obligație impusă sau punem bețe-n roate ca să ne exprimăm nemulțumirea.

Dacă, la serviciu, o figură parentală ne va cere să facem un anumit lucru, nu vom refuza în mod răspicat, ci vom duce sarcina la îndeplinire potrivit propriului

program sau după standardul pe care-l vom considera suficient ori într-un fel despre care credem că-i mai bun, chiar dacă acest lucru nu ni se ceruse.

Să ne recunoaștem propria pasivitate

Te recunoşti în vreunul dintre aceste comportamente pasive?

Poate că, la serviciu, eşti unul care promite a face lucruri peste puterile tale, pentru a încerca să-i faci cuiva pe plac sau ca să eviţi nemulțumirea altora. Ori poate că amâni pentru a arăta un anumit sentiment de control atunci când eşti supus unei presiuni puternice de a asculta, venită din prezent ori din trecut.

Dacă procedezi în felul acesta, ia aminte că o conduită pasivă are mai mari şanse să producă o reacţie negativă decât rostirea adevărului pe care încerci să-l ascunzi. Pasivitatea şi consecinţele acesteia sunt trăsăturile care dezamăgesc lumea sau care vor transmite o atitudine lipsită de respect. Este trăsătura din cauza căreia persoana amabilă este respinsă de ceilalţi, adeverindu-i-se convingerea de o viaţă că nimic din ceea ce face nu este suficient.

Dacă te recunoşti în colegul sau angajatul amabil, oferă-ţi următoarea permisiune: acceptă sau nu a face un anumit lucru, dar nu opune rezistenţă. Lucrează ore suplimentare numai dacă-ţi doreşti acest lucru, dar separat de orice alte aşteptări pe care le ai. Cere lucrurile de care ai nevoie, indiferent dacă ai făcut sau nu pe placul celorlalţi, şi fii pregătit să înfrunţi conflictele şi să faci compromisuri. Tolerarea conflictelor pentru a fi autentic şi a obține un rezultat real, care să aibă sens pentru tine, constituie arta de a fi displăcut de alţii din motive întemeiate şi este calea prin care ajungi să fii bun cu tine.

Poate fi cât se poate de neplăcut să fii antipatizat la locul de muncă, însă acolo, cel puțin, ne vom putea folosi poziția profesională pentru a lua lucrurile mai puțin personal. Când antipatia vine din partea propriilor copii, aceasta poate fi mai greu de tolerat.

Când le faci pe plac propriilor copii

Amabilitatea părintelui ia ființă înainte chiar înainte de nașterea copilului. Când ne pregătim să devenim părinți, putem descoperi că am pătruns într-o zonă a criticii pe care n-o mai cunoscusem până atunci.

Pe durata gravidității, presiunea de a face pe placul celorlalți se manifestă pe scena publică. În ultimele stadii ale primei mele sarcini mergeam pe stradă, iar inși perfect necunoscuți se agitau în jurul meu, gata să-mi atingă pântecul sau să-și exprime impresiile, dându-și cu părerea dacă va fi „fată ori băiat“ sau în privința „poziției fătului“. Ascultam povestirile lor prăfuite despre naștere și încuviințam sfaturile lor despre cum să mă comport în cursul travaliului, prea ostenită ca să mai îngaim vreo replică sau ca să-mi apăr intimitatea.

Am optat pentru cunoașterea în avans a sexului viitorului meu copil, așa cum făcuse și mama când m-a născut pe mine și mă bucuram că-mi puteam imagina ființa pe care îmi va fi dat să o întâlnesc. S-a vădit destul de repede că această curiozitate nu întrunea sufragiile majorității și, de regulă, alegerea pe care o făcusem se ciocnea de o privire compătimitoare și încărcată de dezamăgire. Aparent, distrugeam surpriza. Eu, pe de altă parte, eram de părere că era suficient de surprinzător faptul de a expulza un copil din adâncurile mele și că urma să fiu responsabilă de supraviețuirea sa de atunci înainte. În ziua ecografiei de la douăzeci și una de săptămâni, am fost interceptată de o colegă pe când plecam de la serviciu:

— Așa, vasăzică? Ai să vezi ce sex va avea copilul tău? m-a întrebat abrupt.

Cunoșteam deja ce va urma.

— Oh, chiar așa? Într-adevăr? îmi zise, perplexă, auzindu-mi răspunsul. Nu-mi pot închipui cum ai vrea să știi un asemenea lucru! Momentul acela magic când ești în travaliu și mai ai nevoie de o ultimă opintire pentru a face cunoștință cu frumosul tău bebeluș și a afla dacă-i fată sau băiat… este cea mai minunată surpriză pe care ne-o rezervă natura! Aș vrea ca nimeni să nu rateze o asemenea clipă.

A doua zi, când treceam prin dreptul biroului ei, m-a oprit ca să mă interpeleze:

— Eiiiii, ce-o să ai?

Cu acea ocazie, potențialul pericol de a fi antipatizată a meritat satisfacția pe care am încercat-o când i-am răspuns: „Ah, stai fără grijă, știind cât îți plac surprizele, m-am decis să nu-ți divulg tocmai ȚIE sexul copilului“.

Când nu le faci pe plac celorlalți părinți

E îngrozitor să fii părinte și să te simți antipatizat de ceilalți părinți, iscând în tine senzația că nu ești copt pentru un atare statut sau că ai făcut o alegere greșită care, nu știu cum, îl va dezavantaja pe noul tău născut pentru tot restul vieții. Și sunt atâtea hotărâri de luat, toate investite cu o semnificație uriașă și guvernate de judecători autonumiți, dornici să-și proclame propria lor experiență cu aerul că ar reprezenta legea țării și supremul bine „în favoarea nou-născutului“. Fie că-l alăptezi sau nu (trebuie s-o faci), fie că te întorci sau nu la muncă (nu trebuie s-o faci), fie că-l hrănești cu piureuri cumpărate din comerț sau nu (numai în cazuri urgente, în caz că ți s-a dezghețat congelatorul și toate produsele organice sunt de dat la cățel, însă chiar și atunci, durează numai zece minute să prepari o rețetă simplă de brânzică de casă, așa că, realmente, n-ai nicio scuză, nu-i așa?). Când ai copil mic, e foarte ușor să capeți impresia că ai dat-o-n bară.

Jai

Jai era proaspătă mămică. Venise la terapie cu diagnosticul de depresie postnatală, când bebelușul ei abia împlinise trei luni. Nașterea Aaliei fusese traumatizantă atât pentru mamă, cât și pentru copil, iar Jai suferea de gânduri intruzive și de flashbackuri.

Aalia obișnuia să ne țină companie în timpul ședințelor de terapie, de obicei

dormind dusă în scaunul ei de mașină, pe care Jai îl legăna încetișor cu piciorul. Când vorbea, își privea gânditoare copilul. „Ieri eram la duș“, îmi povestea, „și m-am surprins întrebându-mă dacă n-ar fi fost mai bine pentru toată lumea dacă aș fi murit în sala de operații. Soțul meu putea să-i ofere Aaliei o viață frumoasă, fără mine, care nu fac decât să stric totul… iar pentru ea n-ar fi contat, nu-i așa, nu mi-ar fi simțit lipsa, dacă n-aș fi fost în preajma ei.“

A continuat, relatându-mi că, în urmă cu câteva zile, soțul ei scosese copilul la plimbare în cărucior, în timp ce Jai încerca să mai recupereze din orele de somn. Aalia s-a trezit prea devreme din somn și a început să plângă, în timp ce corpul ei obosit se chinuia să adoarmă din nou. O doamnă care trecea pe acolo s-a oprit pentru a comenta tabloul cu însoțitorul ei, remarcând cu o voce tare și pe un ton critic: „Bietul mieluțel! Pe bune, mamă-sa unde e?“

Soțului ei încă nu-i venea să creadă când i-a povestit incidentul, dar pentru Jai, care simțea deja că nu reușea să fie o mamă bună, aceea a reprezentat picătura care a umplut paharul. Soțul ei a încercat s-o convingă că nu merită să-și facă griji, însă, nedormită de luni bune și după ce încercase din toate puterile să se descurce cu îngrijirea micuței ființe, pe Jai o podidiră gânduri negre. A vorbit cu soțul ei despre asta și a făcut o programare de urgență la medicul ei de familie.

În asemenea momente critice, depresia reprezintă un risc pentru persoana care aparține tipului rezistent, când indiferența sa n-o mai ajută și nu poate respinge presiunea de a-i mulțumi pe ceilalți, așa cum ar face-o în mod obișnuit. În final, Jai n-a mai suportat să fie criticată, de asistentele ce se perindau la fiecare două zile, de mamele roșii-n obraji care-și alăptau copiii în fața ei, de soacră, ai cărei copii dormiseră (zice-se) ne-ntorși toată noaptea, de la vârsta de șase săptămâni. S-a simțit pierdută într-un ocean de dezaprobări, ca și cum nimic din ce-ar fi făcut ea nu ar fi fost îndeajuns de bun. Jai a început să se retragă din lume și să se distanțeze de Aalia, lăsând copilul în brațele vizitatorilor, în timp ce pregătea ceaiul în bucătărie și căutând, pe cât se putea, să se izoleze.

Jai mi-a povestit că, înainte de a deveni mamă, nu o deranja deloc dacă alții nu erau de acord cu alegerile făcute de ea. În calitate de șefă a unui departament de relații cu clienții, era obișnuită cu criticile și cu luarea deciziilor nepopulare, iar în familie s-a simțit întotdeauna ca făcând figură aparte. Ea supraviețuise adoptând tipologia rezistentului, iar criticile celorlalți nu reprezentau un lucru nou pentru ea, dar a ajuns să-și dea seama că a fi dezaprobată în calitatea ei de mamă era cu totul altceva. Ca orice proaspăt părinte, își căuta drumul pe

bâjbâite, înconjurată de generații de foști părinți și sub tirul opiniilor „experte“ care țâșneau de pretutindeni și, lipsită de curajul propriilor convingeri, se simțea strivită de judecățile lor și presată de o uriașă forță de a face lucrurile în chip „corect“. Nevoia de a se apăra de evaluarea constantă a alegerilor sale în calitate de mamă îi submina încrederea în capacitatea ei de a purta de grijă copilului. Acum, pusă în fața faptului că nu mai putea, pur și simplu, să afișeze nepăsare, tiparul tipului rezistent nu-i mai era de niciun folos, lăsând-o pradă tirului acuzațiilor. Comentariul trecătoarei rezumase, în acel moment, toate aceste critici, toate punctele în care Jai se simțea vulnerabilă, incapabilă să facă lucrurile așa cum trebuia, pentru Aalia și pentru toți ceilalți.

În timp ce legăna scaunul copilului cu piciorul, îmi zise: „Poate că femeia aia avea dreptate, probabil că ar fi trebuit să fiu acolo, prezentă. Nu sunt eu, oare, mama ei? Era normal să fi fost acolo. Vreau să spun, uite, nici măcar asta nu sunt în stare să fac bine, nu-i așa? Dacă eram o mamă bună, aș fi giugiulit acum copilul, dar ea, săraca, stă pe jos, blocată în scăunelul ei. Mi-e milă de ea că are o astfel de mamă“.

Mă uitam la Aalia, care dormea împăcată, după care mi-am mutat privirea la Jai, acordată cu fetița ei, pe care o legăna încetișor, făcând tot ce putea face pentru ea în acel moment, dăruindu-i ce avea de oferit și destănuindu-mi-se cu mare curaj, în speranța că lucrurile o vor apuca pe o cale mai bună. Aalia a deschis ochișorii, iar Jai i-a șușotit ceva cu dulceață. Am ajuns să ne dăm împreună seama că în trecutul lui Jai existase cineva care nu-i dăduse niciodată aceeași atenție pe care ea i-o acorda acum Aaliei.

— Știi ce? Bag de seamă că nu mai e nevoie de nimic altceva acum, i-am zis, iar ceea ce faci tu este, fără doar și poate, de ajuns. Tu ești îndeajuns de bună.

Obrazul subțire al parentalității

Chiar dacă tu nu te numeri printre acelea care să simtă impulsul de a-i mulțumi pe alții, te poți trezi vulnerabilizată de expunerea la care te supun sarcina și parentajul timpuriu. Odată cu pântecul ce ți se rotunjește, devii mai vizibilă decât oricând și vei atrage mai multă atenție decât ai fost, poate, obișnuită. Sau precum

Jai, poate că ești una dintre acele persoane care trec nevătămate prin furcile caudine ale părerilor venite de la alţii, însă când judecăţile lor îţi ating copilul, situaţia se schimbă și simți toată forța asaltului lor.

Dacă ar fi vreodată o vreme când să-ți poți lua un cec în alb pentru a-ți face, pur și simplu, pe plac, aceea e perioada sarcinii sau cea imediat următoare acesteia. Majoritatea proaspeților părinți fac tot ce pot ca să se descurce, iar părerile altora vor avea de a face, de obicei, mai mult cu propria poveste decât cu tine. Nu-i lăsa să creadă că au vreun drept să comenteze sau că au vreo nevoie de a fi ținuți la curent. Acum ai un bebeluș și tu însăți ai fost odată de-o șchioapă; tratează-te, și pe el de asemenea, cu compasiunea și protecția pe care o meritați amândoi.

Trauma și persoanele amabile

Chiar dacă ai o sarcină „ușoară“ și ai parte de o naștere fără complicații, tot mai ai de depășit un volum imens de adaptări pe măsură ce te obișnuiești cu viața de proaspăt părinte, însoțită de toate incertitudinile și noile experiențe pe care ți le aduce.

Dacă, așa cum se întâmplă multor femei, pentru tine graviditatea n-a fost o joacă de copii, sau dacă părăsești maternitatea cu senzația că ești depășită de situație, având în grijă o ființă micuță — în loc să beneficiezi de îngrijire nonstop și de o convalescență petrecută la malul mării, adecvată traumei suferite —, atunci cu siguranță că vei avea nevoie de o perioadă îndelungată de recuperare.

În realitate, probabil că nu vei avea niciodată parte de acea perioadă de recuperare, din cauza anterior menționatei făpturi plăpânde pe care încerci să o ții în viață și a altor copii pe care se presupune că i-ai mai avea, și a a partenerului, și a tuturor celorlalte obligații de viață care-ți cer să ții tot spectacolul în funcțiune.

Realitatea e că, adesea, o persoană care încearcă să-i mulţumească pe ceilalţi nu ajunge niciodată să beneficieze de o asemenea perioadă de recuperare, fiindcă rareori propriile sale nevoi reprezintă o prioritate pentru ea, indiferent dacă are sau nu un copil mic. Faptul este valabil și dacă ai avut un avort sau o tentativă de

fertilizare in vitro ori o falsă sarcină. E valabil şi pentru cele care au însoțit o persoană printr-o astfel de experiență. Mai este valabil și în cazul când tu însăți ai fost acel bebeluș, legănat în poala cuiva care a fost șocat de apariția ta pe lume. Toți purtăm în noi urmele unei traume și nu este niciodată prea târziu pentru a reface drumul și a păși pe calea însănătoșirii.

Re-recuperarea

Oprește-te o clipă pentru a te închipui așa cum erai atunci, în trecut, când traversai o perioadă dureroasă ori traumatică.

Ştii de ce lucruri aveai nevoie?

Dacă te poţi conecta la vechile tale sentimente şi poţi afla de la ele nevoile tale de-atunci, promite-ţi că vei înfăptui acea călătorie de recuperare acum. Acordă prioritate propriei tale îngrijiri, echipează-te cu compasiune de sine, acordă-ţi timpul şi locul pentru a te odihni şi procesează experienţa, asimilând înțelesul ei.

Poate că nutreşti sentimente de regret sau de dezamăgire, de mânie sau de teamă. Toate reprezintă răspunsuri îndreptățite la situațiile anormale prin care ai trecut, ele sunt ingredientele suferinţei şi dacă ne permitem răgazul de a ne opri pentru a le simţi în noi o vreme, sperăm că ele vor trece şi că ne vom putea continua drumul, nu neapărat vindecaţi, însă mai puțin sfâșiați și înarmați cu o nouă înțelegere, care ne poate ajuta să mergem mai departe.

Când încerci să le faci pe plac copiilor tăi

A aduce mulțumire unui copil mic este ceva neasemuit: gânguritul necontrolat, pălmițele lipicioase lipite de obrajii tăi, în timp ce te pupă cu foc, răsuflarea lor

dulce, caldă, ce-ți adie pe chip atunci când dorm liniștiți lângă tine în lumina zorilor, senzația că ești singura ființă din lume care contează pentru ei în acel moment. În schimb, respingerea unui copil poate fi resimțită în mod dureros, indiferent dacă e vorba de prichindelul care țipă când îi dai borcanul greșit de acuarelă sau de adolescentul care te detestă din cauza felului în care respiri. Dar a accepta să fim displăcuți de către copiii noștri este unul dintre cele mai importante daruri pe care putem să li le oferim. Avem ocazia să le punem la dispoziție, într-un mediu de iubire necondiționată, un banc de testare nepericulos pentru experimentele lor, să le oferim o reacție autentică și să le furnizăm date prețioase despre impactul lor asupra celorlalți. În calitate de părinți, trebuie să ne eliberăm copiii de necesitatea de a ne face pe plac și, totodată, trebuie să ne eliberăm pe noi înșine, pentru a le putea fi antipatici.

Bineînțeles că e posibil să nu ne mulțumească pentru asta. S-ar putea ca ei să se simtă mai bine, ca și tine, probabil, dacă reacționezi în mod pozitiv la fiecare mișcare de-ale lor, acceptându-le fiecare capriciu, trecându-le cu vederea comportamentul antisocial. Pe moment, s-ar putea să te simpatizeze mai mult pentru asta. Adesea auzim câte un părinte declarând încântat: „Ai putea zice că suntem cei mai buni prieteni!“, cu alte cuvinte, copilul meu mă place, preferă să-și petreacă timpul în compania mea și mă dorește în preajma sa. Pe de altă parte, procrearea vine cu o eroare de proiectare. Copiii sunt meniți să-și depășească părinții, însă părinții nu sunt meniți să-și depășească copiii. A avea un copil care te vrea permanent în preajma lui este o cale de a ocoli această dilemă. Dar în ce condiții? Ca tu să subscrii la punctul de vedere potrivit căruia copilul tău nu poate face niciodată nimic greșit, că întotdeauna vina îi aparține altcuiva și că el are dreptul să facă tot ceea ce-i trece prin cap?

Este vital să le inculcăm copiilor noștri stima de sine, învățându-i, prin acțiunile noastre afectuoase și prin validare, că ei reprezintă o valoare în sine. Dar este cât se poate de iresponsabil să acorzi prioritate nevoii tale de a te face plăcut în calitate de părinte, lăsând deoparte nevoile lor de siguranță și securitate. Dacă nu-ți înveți copiii că faptele lor comportă consecințe, lumea o va face cu siguranță. Iar lumea va fi un educator animat de mult mai puțină compasiune decât tine.

Când părinții se despart

Când părinții se despart, miza crește. Chiar dacă e clar pentru toată lumea că relația conjugală s-a încheiat, părinții pot nutri speranța că, rămânând împreună de dragul copiilor, îi vor feri pe aceștia de suferință și de sentimentul pierderii cuiva drag. O clientă cu care am lucrat era măcinată de vina că și-a dat soțul afară, după ani de comportament agresiv. Chiar și după ce a plecat, continua să aibă un comportament nepotrivit; era gelos și paranoid și o urmărea ca să vadă dacă nu cumva se întâlnește cu vreun alt bărbat, sau intra peste ea în casă în toiul nopții. Nu se interesa de copii și nici nu plătea vreo pensie alimentară, acumula datorii pe cardurile de credit comune, până ce, în final, portărelul a sosit acasă la ea cu ordin de executare silită. Când am discutat cu ea despre motivele pentru care nu divorțează, pentru a pune lucrurile la punct o dată pentru totdeauna, ea mi-a spus că este îngrozită de faptul că, în timp, copiii vor ajunge s-o urască. În fantasmele ei cele mai groaznice, îl vedea pe soț recurgând la sinucidere și pe copii reproșându-i ei acest lucru. Spera, într-un fel cam naiv, că va putea suporta comportamentul lui execrabil și renunța la propria ei fericire, ca să nu-i supere pe copii mai mult decât în prezent. Prietenele ei au încercat să o consoleze cu platitudini răsuflate, spunându-i că, în cele din urmă, copiii vor înțelege gestul ei și că o vor iubi întotdeauna, indiferent ce s-ar întâmpla. Strategia n-a avut efect, așa că eu a trebuit să utilizez o altă cale de convingere, una mai dură, însă mai apropiată de adevăr: „Și ce dacă-ți vor reproșa în caz că ai divorța?“, am întrebat-o, „Crezi că e un argument ca să rămâneți cu toții blocați într-o situație nenorocită ca asta? Nu e responsabilitatea lor să știe ce e corect — în definitiv, sunt doar niște copii, poate că au nevoie ca mama lor să știe asta pentru ei“.

Nu pretindeți de la copiii voștri să știe ce-i mai bine pentru ei. Oricât de tare ar protesta, voi cunoașteți mai bine care sunt nevoile lor. Ei trebuie să vă forțeze limitele până ce dau de ceva solid în care să se poată ancora. Fără un zid de care să se poată sprijini și la umbra căruia să se odihnească, ei sunt nevoiți să-și caute limitele, incapabili să evolueze în chip armonios. Or, această evoluție poate avea loc numai în siguranța pe care le-o dă ceva mai solid, mai mare, mai bătrân și mai înțelept decât ei. Au nevoie de limite clare, chiar dacă nu vă agreează întotdeauna pentru faptul de a li le impune.

Ce-i în gușă și-n căpușă

Poate că spui „da“ ca să evitaţi o dramatizare a situaţiei. Depinde de tine, dar astfel e posibil să-i înveţi să utilizeze dramatismul pentru a obţine de la tine ceea ce vor. Poate că răspunsul pe care l-ai fi dat ar fi fost negativ, dar nu vrei ca ei să te displacă, așa că, de data asta, îi ignori comportamentul, numindu-l „obraznic“ pentru a-l face mai digerabil sau poate că aprobați ceva constrâns fiind de situație, dar îi ceri socoteală pentru asta mai târziu.

Poate că refuzi un lucru de teamă să nu pierzi hățurile din mână sau te gândești că, dacă-i dai un deget, îți va lua toată mâna, veți stabili un precedent sau vei genera o cascadă de probleme. Clișeele de genul acesta ne fac să credem că ar exista o cale „corectă“ de a proceda. Dar adevărul e că nu există o cale corectă și nimic din toate acestea nu funcționează perfect. Dar este în regulă, deoarece se presupune a fi un proces de „încercare și eroare“, diferit de la caz la caz. Dacă ar fi existat o singură metodă corectă, am fi aplicat-o cu toții de mult.

Dacă, de fapt, nu vrei să refuzi acel lucru și doar cugeţi că ar trebui să-l refuzi, raționamentul tău nu va rezista examinării încrucișate la care-l vor supune copiii. Vei claca sub presiune sau mesajele tale vor deveni inconsecvente și vor declanșa o nouă rundă de obiecții cu valoare de test. Dacă răspunsul tău negativ este autentic și adecvat, va fi mai ușor de susținut.

Dacă cel mic îți cere să-i iei înghețată și refuzi dintr-un motiv întemeiat, dar îți dai ochii peste cap atunci când îți zâmbește și-l ajuți să o scoată din congelator, fii onestă cu tine însăți asupra modului cum îl educi. Dacă-ți înveți copiii să încerce să convingă o autoritate prin drăgălășenii ori să manipuleze un sistem cu scopul de a obține ceea ce-și doresc, vor avea necazuri mai târziu în viață și vor veni la tine să-ți asumi răspunderea pentru acel fapt. Ei n-o pot face singuri. Știu că, uneori, nu-i ușor să menții echilibrul și-mi aduc aminte de o discuție pe care am avut-o cu fiica mea, pe-atunci în vârstă de patru ani, în care îmi cerea să mergem într-un anumit loc, dar până atunci nu mă ascultase deloc. „Ei bine“, am început, „de-acum încolo, asta va depinde de purtarea unei anumite persoane“. Ea a tăcut o clipă înainte să-mi răspundă: „Arăți fantastic!“

A privi retrospectiv, a privi în prezent și a anticipa

Dacă ți-ai învățat copiii să ignore ceea ce le spui, îi poți reînvăța să-ți dea atenție, dar înainte de asta ar trebui să observi în ce puncte sunt vulnerabile limitele tale. Vorbind la modul general, putem iniția acest proces de schimbare comportamentală, uitându-ne mai întâi, retrospectiv, la ceea ce am făcut: „Azi-dimineață am acceptat un lucru, când, de fapt, mă gândeam să-l interzic“. Apoi putem analiza ceea ce facem în clipa prezentă: „Din nou aprob, atunci când ar fi trebuit să nu încuviințez“. Apoi, cu ajutorul anticipării, putem vedea ce vom face: „Este una dintre acele situații tipice în care mă voi simți vinovat că trebuie să lucrez, așa că voi compensa permițându-le să se joace pe computer, chiar dacă e vremea să se ducă la culcare... În regulă, acum știu asta, că pot analiza în avans celelalte opțiuni și o pot selecta pe cea mai adecvată situației“. Acest hotar limpede, consecvent, este cel pe care-l așteaptă copiii de la noi, atunci când ne pun la încercare. Ajută-i să ajungă mai repede acolo. Unii dintre clienții mei sunt copiii de vârstă adultă ai unor părinți amabili, oameni care, decenii mai târziu, încă se mai află în căutarea acelor limite solide.

Daunele cauzate de indiferență

Același principiu poate fi aplicat și adolescenților, cu toate că acest episod de rebeliune se poate vădi mai primejdios. Din punct de vedere neurologic, adolescenții seamănă cumva cu niște copii de 1–3 ani supradimensionați, traversând un stadiu la fel de important în dezvoltarea creierului, dar posedând mijloacele de a se încurca în situații mai dificile, cu consecințe pe măsură. Educarea adolescenților poate fi provocatoare și, cu siguranță, va suscita perioade conflictuale și dificultăți de ambele părți, atât pentru părinte, cât și pentru copil. Câteodată, părinții pot căuta, în mod neintenționat, să corecteze prin parentajul aplicat propriilor copii greșelile care au marcat copilăria lor. Astfel, din teama de a nu exercita un control prea sever, părinții amabili pot sfârși prin a exercita un control prea lax. Absența limitelor, ce rezultă dintr-o atare atitudine, le poate induce copiilor percepția unei griji scăzute față de ei, iar indiferența dedusă de aici este cea care provoacă daunele. Regulile stabilite de dragul regulilor sunt la fel de nocive în această perioadă ca în oricare alta, însă creierul adolescentului are nevoie de călăuzire, deoarece nu este încă pe deplin

dezvoltat pentru a funcționa în regim autonom.

Yasmin

Yasmin aștepta ca mamei ei să-i pese suficient de mult de ea pentru a stabili limitele de care avea nevoie ca să fie protejată, numai că ea nu știa asta.

Yasmin a venit să mă vadă când avea 17 ani și mama ei ajunsese la capătul puterilor. Yasmin chiulea în mod regulat de la ore și era pe cale să abandoneze școala. Mama ei îmi spunea că o iubește, dar că nu știe cum s-o ajute; încercase totul, iar acum se afla la capătul răbdării.

Tatăl lui Yasmin fusese un om violent și, după ce părinții se despărțiseră în cele din urmă, ea dormea împreună cu mama, într-un apartament micuț situat deasupra unui magazin. Făceau totul împreună și păreau mai curând prietene decât mamă și fiică. Totul s-a schimbat atunci când mama ei l-a întâlnit pe tatăl ei vitreg. Brusc, Yasmin a avut propriul dormitor într-o casă nouă și, nu peste multă vreme, a venit pe lume surioara ei vitregă.

Timpul trecea, iar Yasmin a prins a se izola treptat. Îmi povestea că se simțea ca un outsider în familia ei. La 13 ani, ea făcea „crize de furie ca un copilaș“, după cum spunea mama ei, și apoi se ducea ca o furtună în dormitorul ei de la etaj. Tatăl vitreg ar fi vrut să se ducă după ea și să o aducă jos, însă mama îi zicea să o lase-n pace să se răcorească. Așa că ea rămânea în dormitor, ascultându-i pe ceilalți trei membri ai familiei discutând între ei la masă, râzând, în timp ce ei îi ajungea la urechi zgomotul făcut de tacâmuri în cursul cinei de la care ea era absentă. Nimeni nu mai urca la ea ca să vadă dacă se simte bine și, până la urmă, a început să depoziteze pe ascuns alimente la ea în cameră, prin acest gest nemaifiind silită să coboare printre ceilalți aproape deloc.

Acesta a devenit stilul curent de viață în familie. Yasmin continua să-și sfideze, într-un anumit fel, părinții, iar mamă-sa îi spunea, clătinând din cap: „Chiar nu știu ce să mă mai fac cu tine, Yasmin! Nu mai am nicio idee“. Noaptea, Yasmin stătea întinsă-n pat și plângea până adormea, sperând ca mama ei să o audă și să vină la ea ca s-o întrebe ce s-a întâmplat. Anorexia pe care o dezvoltase n-a fost

o alegere conștientă, ci a fost o modalitate prin care Yasmin și-a făcut vizibilă suferința; se împuțina din ce în ce mai mult, iar mama ei o privea întrebătoare, dar când Yasmin i-a spus să nu se mai holbeze la ea, chiar asta a făcut. Niciodată n-a întrebat-o ce e în neregulă cu ea și niciodată n-a încercat s-o convingă să mănânce.

Când Yasmin s-a angajat chelneriță în restaurantul unui hotel din vecinătate, decizia ei a fost dictată în parte de nevoia de a găsi o familie de substitut. Managerul era un om cald și afectuos și i-a oferit un loc la masa personalului după ora de închidere. Acolo a trăit Yasmin unele dintre cele mai frumoase clipe — găsise un rând de părinți, și frați, și surori de substitut, care erau interesați de ea și-i acordau atenție. De asemenea, contrastul cu atmosfera din familia ei a devenit și mai evident, astfel încât, la sfârșitul schimbului, lui Yasmin nu-i mai venea să se mai întoarcă acasă.

Câteva dintre fetele care lucrau la hotel împărțeau împreună un apartament și au invitat-o pe Yasmin să doarmă la ele pe canapea ori de câte ori dorea. În cele din urmă, Yasmin nu se mai ducea acasă decât ca să-și mai ia din lucruri sau s-o vadă pe surioara ei mai mică. Mama ei se plimba prin bucătărie făcând o conversație politicoasă, în timp ce Yasmin o ajuta pe sora ei la lecții, însă discuțiile dintre ele nu mergeau niciodată mai în profunzime.

Spre finalul ședințelor noastre de terapie, mama ei ni s-a alăturat, iar Yasmin a putut să-i spună ceea ce-mi povestise mie. Mama a fost devastată la auzul celor pe care le gândea Yasmin, și anume că nu i-ar fi păsat de ea. Ne-a mărturisit că nu voia să-și supere fiica ori să înrăutățească lucrurile, de aceea n-a forțat-o niciodată să facă un anumit lucru. Credea că procedează corect lăsând-o în pace; și-a închipuit că e doar o fază de adolescentă și că o să-și revină de la sine. Din timp în timp se gândea să treacă pe la hotel ca să o roage să se întoarcă acasă, dar s-a abținut de teamă să nu declanșeze vreo nouă ceartă. Adevărul era că mama lui Yasmin avea oroare de conflicte și avusese întotdeauna, chiar și dacă era vorba de propria fiică. Așa fusese ea crescută, iar acest mod de a fi se transferase asupra stilului ei de parentaj.

Yasmin avea nevoie să se asigure că mamei ei îi păsa de ea îndeajuns pentru a trasa limite și a o menține în siguranță. Mama ei făcea parte din tipul împăciuitor și sperase să păstreze pacea în familie lăsând-o pe Yasmin singură în dormitorul ei, însă, copil fiind, Yasmin n-avusese niciun mijloc de a găsi singură drumul de întoarcere; avusese nevoie de cineva mai mare și mai înțelept care să

o ghideze. Avusese nevoie să știe că sentimentele ei debordante nu erau periculoase și că nu trebuia lăsată singură ca să se calmeze. Avusese nevoie de o îmbrățișare din partea mamei și de asigurarea că lucrurile erau în regulă, că „nu mă poți distruge, sentimentele tale sunt normale și eu le pot gestiona“. Avusese nevoie de niște limite, care s-o ajute să se simtă conținută într-un mediu securizant. În schimb, mama ei se retrăsese, întorcându-și privirea.

Să-ți pese suficient pentru a spune „nu“

Dacă faci parte din categoria împăciuitorilor sau aparții unuia dintre celelalte tipuri de persoane amabile și le faci copiilor tăi pe plac, poți să le dai impresia greșită. Poți să-i faci să creadă că nu-ți pasă suficient de soarta lor pentru a stabili o limită adecvată sau pentru a spune „nu“ ori pentru a te angaja cu hotărâre și din toată inima într-un conflict. Mama lui Yasmin a încercat să-i facă pe plac ignorându-i comportamentul sfidător, făcând ce-i cerea și acceptând ce-i spunea, însă, astfel, a dezamăgit-o.

Mi-amintesc că am lucrat cu o adolescentă care mi-a povestit că, întorcându-se într-o zi acasă de la școală, după un schimb încins de vorbe cu părinții privind purtarea ei, aceștia i-au confiscat pentru o săptămână telefonul. În clipa aceea, ea a țipat că-i urăște, dar ulterior și-a dat seama ce ușurare neașteptată era absența telefonului. Timp de o săptămână încheiată, s-a tot plâns prietenilor ce părinți răi are, că nu-i dau voie să folosească telefonul și vreme de o săptămână nu s-a mai simțit prizoniera spiralei toxice a mesajelor de după orele de curs, schimbate cu niște fete invidioase și intrigante. A fost scutită de nevoia de a le respinge, întrucât părinții săi făcuseră asta în locul ei; știuseră mai bine decât ea. Mi-amintesc că atunci când eram copil orice conflict care se isca la școală se încheia la trei și jumătate. Încuiat în spatele porților școlii până a doua zi, avea spațiu să se disipeze, și a doua zi dimineață, după o seară petrecută în afara lui și un pic de perspectivă, putea să apară într-o cu totul altă lumină. În ziua de azi, telefonul din buzunarul oricărui copil a lichidat acea pauză naturală ce intervenea în dramele pubertății și acestea continuă, chiar escaladează peste noapte. Un copil ar avea nevoie, din când în când, ca părinții să întrerupă turbulența legăturilor adolescentine, chiar dacă tu, părintele, nu vei primi mulțumiri pentru asta. Adolescenta în cauză a avut nevoie de niște părinți care să riște a nu fi, în mod

temporar, pe placul ei; i-au permis chiar, ca la școală, să-i zugrăvească în cele mai negre culori pentru a scăpa cu fața curată. Faptul c-au fost gata să accepte rolul de personaj negativ i-a permis adolescentei să se autoregleze în spațiul sigur, protejat de barierele parentale.

Copilul tău va avea o mulțime de prieteni, însă doar un singur rând de părinți. Fii părinte. Aceasta înseamnă a stabili limite, nu acolo unde fuseseră fixate pentru tine pe când erai copil sau unde îți dictează societatea că ar trebui plasate, ci unde (adeseori ca rezultat al unei negocieri) identifici o poziție pe care atât tu, cât și celălalt părinte al copilului să o puteți menține cu lejeritate.

Parentajul în prezent

Cum te simți când le interzici ceva copiilor tăi?

Poate că nu-ți place senzația pe care o încerci când interzici ceva, dar în schimb poți face altceva, adică să aprobi orice sau să apelezi la trucul „vedem noi mai târziu“. Poate că te simți prost când negi ceva sau ți-e teamă că nu te vor mai îndrăgi ori poate că ai vrea să le oferi lucrurile pe care tu nu le-ai avut niciodată.

Este treaba noastră să stabilim limitele cu ajutorul cărora să putem fi părinți la momentul prezent, nu în trecut și nici într-un viitor fantazat. Trebuie să încuviinţăm atunci când e cazul şi să interzicem când e cazul.

Chiar dacă ne simțim vinovați sau anxioși de pe urma deciziei luate, e responsabilitatea noastră să ne ocupăm de acele sentimente și să satisfacem nevoile pe care acestea ni le comunică. Nu putem satisface propriile noastre nevoi de odinioară transmițând în ziua de azi mesaje confuze copiilor noştri.

Gândește-te cum era pentru tine în copilăria ta.

Ce ți se îngăduia să faci? Ce lucruri depășeau marginile toleranței sau nu erau disponibile? Poate că a existat ceva de care aveai nevoie, care-ți lipsea sau un lucru pe care nu l-ai primit. Poate că-ți dorești ca părinții tăi să-ți fi dat mai multă libertate sau poate-ți dorești să te fi protejat mai mult. În loc să-ți pui acum în act nevoile tale nesatisfăcute prin intermediul copiilor tăi, acordându-le libertatea sau protecția de care aveai tu nevoie, oferă-ți-o ție.

Dacă ai fost crescut purtând hainele rămase mici ale fraților sau verilor mai mari sau dacă ți se zicea să ai grijă de lucrurile tale și să tragi de ele cât poți, s-ar putea să-ți răsfeți copiii cu jucării sau dispozitive pentru a compensa lipsurile trăite de tine în copilărie. Am avut un client care era un tată admirabil, lucrase din greu ca să ajungă cineva și era, după propria-i mărturie, „ușor de manipulat“, punându-i întotdeauna pe copiii săi înaintea sa și, dac-ar fi putut, satisfăcându-le toate dorințele. De Crăciun, a făcut un frumos act de autoparentaj, cumpărându-și ultimul Lego Millenium Falcon, în amintirea băiețașului care nu avea niciodată jucării și nu putuse decât visa la jucăriile altor copii. Știa cum să le spună „da“ propriilor copii, dar de abia învăța cum să-și spună „da“ lui însuși.

Dacă reușești, rememorează-ți nevoile din trecut, pentru a satisface nevoile reale ale copiilor tăi din prezent.

De ce ți-e frică?

Dacă ai un copil adolescent și nu te simți împăcat cu comportamentul său, întreabă-te dacă nu există ceva care să-ți inspire teamă. Exemplul lui Yasmin ar putea părea puțin exagerat în comparație cu multe altele, dar pe mulți părinți însăși teama ca progeniturile lor să nu sfârșească precum Yasmin îi face să adopte această atitudine hiperadaptativă. Teama că adolescenții vor apuca pe căi greșite sau că se vor droga ori vor abandona școala sau se vor automutila. În calitate de adulți, nu putem trece cu vederea ceea ce știm; înțelegem capcanele și consecințele unor greșeli făcute de noi sau văzute la alții, așa că este cât se poate de firesc să vrem a ne feri, dacă putem, vulnerabilii adolescenți din calea primejdiilor. Realitatea e că experiențele lor vor fi diferite de ale tale și ai putea sfârși prin a adăuga la pericolele existente în realitatea de azi pe cele trăite în adolescența ta. Parentajul mânat de frică nu-i este util nimănui și rolul nostru nu este să prevenim eșecul copiilor noștri, ci să-i învățăm valoarea greșelilor, ajutându-i să se împiedice în siguranță.

Adu-ți aminte că faptul de a nu fi simpatizat de un copil adolescent nu-i ceva numai firesc, ci, într-o oarecare măsură, și necesar. Dacă n-ar simți fricțiunea, n-ar căpăta energia ce le este necesară pentru a se schimba, pentru a se

individualiza și pentru a păși în existența de cetățean al propriului stat. În mod fundamental, ei sunt meniți să se revolte și s-ar putea ca pentru un timp să fie necesar să le displaci, pentru a fi capabili să plece și să-și croiască propriul drum. Caută să asculți procesul, mai curând decât conținutul, sensul din spatele a ceea ce spun, mai degrabă decât cuvintele în sine. Conținutul mesajelor poate fi adesea dureros de ascultat, fiindcă de multe ori l-ai putea lua personal, numai că procesul îi vizează în exclusivitate pe ei și modificarea relației pe care o au cu ei înșiși. E mai ușor să privim la tâlcul și la nevoile din spatele cuvintelor lor atunci când nu ne simțim vizați în mod direct de reproșurile lor. Lasă-i să afle că-i înțelegi și prin aceasta vor dobândi cel mai important dar, și anume cunoașterea faptului că se pot separa de tine, că pot învăța din greșeli și că pot fi acceptați așa cum sunt. În aceasta constă stima de sine și asertivitatea de care au nevoie pentru a se dezvolta în siguranță, în afara capcanei pe care o reprezintă amabilitatea.

Tristețea și persoana amabilă

Inabilitatea de a tolera tristețea reprezintă una dintre cele mai puternice motivații ale persoanelor amabile. Nu pot să îndure faptul de a-i vedea pe ceilalți dezamăgiți, așa că-și concentrează eforturile pentru a-i face fericiți și se simt într-o oarecare măsură satisfăcuți de bucuria lor. Nu pot îndura sentimentul de a fi triști și-l resping, dacă pot: „De ce să ne agățăm de trecut dacă tot nu-l putem schimba? Ce se întâmplă dacă-i întristez pe alții, iar aceștia mă părăsesc? Ce se întâmplă dacă mă pun pe plâns și nu mă mai pot opri?“

Astfel de persoane s-ar putea să fi avut un părinte care încerca să-i înveselească atunci când lucrurile mergeau prost, să le abată atenția cu vreo glumă, să le șteargă lacrimile ori să se lanseze în găsirea de soluții. Aceste strategii nu au reușit decât să ne învețe că nu este în regulă să ne simțim triști, că tristețea trebuie evitată cu orice preț sau că tristețea noastră este neavenită. Părintele orientat spre a-i mulțumi pe ceilalți îi înmânează această ștafetă copiilor săi. Nu dorim să fim un astfel de părinte pentru copiii noștri, însă dacă nu remediem lucrurile, acestea se vor repeta.

Nimeni nu vrea să se simtă trist și ar trebui să dai dovadă de masochism ca să te bucure faptul că ți se rupe inima când ești confruntat cu pierderea cuiva drag sau

cu dezamăgirea unor aşteptări deşarte, însă tristețea este un sentiment inevitabil. Vom pierde şi vom fi dezamăgiți şi nu există nicio regulă pe care am putea-o născoci pentru a evita haosul în care ne aruncă suferința. Deoarece nimic nu durează la nesfârşit şi tot ceea ce are un început cunoaște şi un sfârşit. Și când cineva iubit de noi se stinge sau când se termină ceva ce am iubit, suntem făcuți să simțim impactul evenimentului. Acel impact ne semnalează faptul că obiectul pierderii conta pentru noi. E sentimentul care ne motivează a căuta noi sensuri în viață şi ne arată la ce să năzuim când pornim mai departe.

Dacă eşti trist, te forțezi în zadar să nu-ți simți tristețea. Trebuie să învățăm că a fi trişti este ceva normal şi, dacă-i permitem, sentimentul se va disipa. Dacă nu-i permitem să treacă, sentimentul va stărui în noi şi ne va călăuzi pe căile nesănătoase ale distragerii şi devierii, împiedicându-ne să ne conştientizăm celelalte sentimente sau să ne observăm nevoile.

Copiii noştri simt şi ei tristețea şi au, la rândul lor, nevoie să li se îngăduie manifestarea ei. Dacă întâmpini tristețea copilului cu o expresie de suferință şi disperare întipărită pe propria-ți față sau dacă i-o ignori ori încerci să-l înveseleşti, el va învăța să-şi ascundă tristețea. Asta nu înseamnă că n-o va simți, însă va fi silit să şi-o gestioneze singur. Va învăța ori că tristețea este ceva periculos, fiindcă-i întristează pe ceilalți, ori că n-ar fi justificată şi că ar trebui ignorată. Va dobândi abilitatea de a controla reacția ta față de el, controlându-şi propriile manifestări — ceea ce înseamnă naşterea unei noi persoane care vrea să-i mulțumească pe ceilalți şi o altă verigă în lanțul dependenței.

Dacă nu putem suporta faptul de a ne vedea copiii trişti, ne-am putea servi de una dintre strategiile noastre de persoană amabilă pentru a încerca să-i înviorăm, aprobându-le fiece pretenție, arbitrându-le bătăile din cadrul relațiilor pe care le au cu alții sau transmițând un semnal pozitiv acolo unde este cazul. Dacă prietenii lor îi lasă pe dinafară la un joc, este firesc ca ei să se simtă trişti. Dacă plâng la sfârşitul petrecerii lor aniversare, e de înțeles. Dacă pică la un examen sau sunt părăsiți de prieteni ori dacă le moare animalul favorit, trebuie să le îngăduim să plângă. Tristețea este un fapt natural, un proces de vindecare pentru a ne împăca cu haosul din lume, cu urcuşurile şi coborâşurile din viață şi cu pierderile pe care le vom suferi de-a lungul ei. Părinții care tind să-i mulțumească pe ceilalți ar putea să-şi dorească un perpetuu sentiment de fericire pentru copiii lor, însă aceştia vor ajunge să fie mai fericiți dacă-i învățăm că pot supravieţui sentimentului de tristețe.

Lucrez cu adolescenţi care se automutilau ca soluţie de ieşire din starea de tristeţe sau care se înfometau în mod intenţionat pentru a-şi controla sentimentele dureroase. Câteodată, nu întotdeauna, nu aveau nevoie decât de un părinte capabil să intre în rezonanţă cu ei şi să conţină acest şuvoi de sentimente puternice şi ameninţătoare, de cineva în care să poată avea încredere că-i va lua de mână şi le va ţine ceva timp companie. S-ar putea să existe momente în care copiii noştri să aibă nevoie de un impuls sau de distragerea atenţiei ori de o soluţie, este adevărat, însă nu pentru a înlocui asigurarea că tristeţea este OK, că este firească şi trecătoare. Poate fi sfâşietor să ne vedem copiii trişti şi va trebui să ne îngăduim un spaţiu şi pentru propriile noastre lacrimi, deoarece contemplarea luptei pe care o dau este dureroasă pentru noi. S-ar putea să avem nevoie de umărul altcuiva pe care să plângem în asemenea ocazii, pentru a fi pregătiţi pentru clipa în care copiii noştri ne vor căuta umărul pentru a plânge pe el. Convingerea mea este că trebuie să le permitem copiilor să ne vadă plângând şi pe noi, şi nu din cauza faptului că tristeţea lor ne îndurerează, ci fiindcă tristeţea reprezintă o componentă firească a vieţii.

Recent i-am dus pe cei doi copii ai noştri la cinematograf ca să vadă noul film de desene animate Regele leu. Soţul meu îşi aminteşte cum, stând la capătul rândului, ne-a auzit pe fiica mea şi pe mine cum plângeam când regele Mufasa a fost condamnat la moarte de către maleficul Scar şi Simba, doar un pui, urma să înfrunte viaţa fără tată. Când am părăsit sala de proiecţie, fiica mea, ţinându-mă de mână şi zâmbind acum, s-a întors către fratele ei şi i-a zis: „A fost foarte emoţionant, nu-i aşa?“ A fost trist, a fost în regulă, a trecut şi noi am mers mai departe.

Data viitoare când un film sau o melodie te mişcă până la lacrimi, încearcă să-ţi laşi copiii să vadă asta. Ar putea fi stânjenitor la început, dar le poţi explica faptul că tristeţea este un sentiment firesc, un sentiment care ne transmite că ne pasă. Văzându-ne trişti şi supraviţuind acelei stări, vor înţelege că şi ei au nevoie să facă la fel. S-ar putea să nu-i satisfacem în felul acesta, dar îi educăm, iar acesta-i lucru de care au mai mare nevoie.

Fii propriul părinte când vine vorba de pierdere

Tristețea reprezintă un răspuns firesc la o pierdere suferită, iar felul cum reacționăm la tristețe acum ne spune ceva despre felul în care am traversat în trecut momentele de tristețe. Câteodată îi rog pe clienții care se luptă cu tristețea să se gândească la primele momente din viață în care au deplâns pierderea cuiva drag, ca să vadă ce-și pot aminti. Capăt astfel un indiciu despre cum va decurge munca noastră împreună, pentru a-i ghida cu delicatețe să privească la lucrurile aflate în spatele apărărilor lor și să se împace cu pierderea, într-un mod care să le dea permisiunea de a trăi mai curajos și mai autentic pe viitor. A rămâne cufundat în pierdere nu ajută, la fel cum nu ajută nici să o străbați în viteză, fără a avea timp ca să trăiești sentimentul, să accepți și să creezi un sens.

Dacă te gândești la cea mai timpurie amintire legată de pierdere, poate că ești capabil să retrăiești starea de atunci și să-ți amintești ce ai fost încurajat să faci.

Poate că a fost moartea unui bunic sau a unui animal domestic sau poate ruperea unei prietenii, ori poate că te-ai mutat sau ai schimbat școala sau ai pierdut un obiect la care țineai. Poate că ai fost încurajat să dai lucrurile la spate cu mare repeziciune și să-ți vezi de viață. Poate că ai simțit că nu este acceptabil să vorbești despre asta ori poate ai observat că discuțiile pe tema respectivă îi întristau pe cei din preajmă.

Imaginează-ți acum că ai fi primit un mesaj diferit, unul care spunea: „Într-adevăr, faptul e trist. Sunt alături de tine în suferința ta. Acordă-ți timpul necesar ca să-ți revii. Durerea va trece. Vei fi în regulă“. Dacă nu ai primit un astfel de mesaj atunci, îți poți îngădui să jelești acum, este, de asemenea, un dar pe care-l poți face copiilor tăi.

Am vrea ca propriii copii să nu simtă tristețea, dar asta nu înseamnă că nu o vor face și nu e treaba lor să-i facă față pe cont propriu ori să gestioneze reacțiile noastre. Poate că asta ți s-a întâmplat ție, dacă ai fost nevoit să gestionezi sentimentele părinților tăi, în locul lor. Ar putea constitui unul dintre motivele pentru care ai grijă de sentimentele altora în prezent.

Când le faci pe plac celorlalți în ocazii speciale

Pentru cei înclinați să le facă altora pe plac, adevăratul înțeles pe care-l comportă Crăciunul se rezumă la cheltuieli, pregătiri și stres; și plângem la nunta noastră numai pentru că suntem atât de fericiți că am terminat cu organizarea. Ocaziile pe care noi dorim să le facem speciale vin pline de așteptări și de prilejuri în care putem dezamăgi.

Crăciunul este o vreme a bunăvoinței, sau așa ni s-a spus. Un timp al tradiției, definit, așa cum am citit recent, ca un moment în care simțim presiunea celor morți. Oricare vor fi fost tradițiile familiei tale, vei simți obligatoriu presiunea care le însoțește, așteptările ridicate și emoțiile puternice. Reclamele sentimentale ale centrelor comerciale inițiază această conspirație cu săptămâni înainte, punând în circulație o viziune tandră a întoarcerii acasă și a armoniei. Unii dintre cei obișnuiți să le facă celorlalți pe plac îndrăgesc Crăciunul sau cel puțin ideea lui. Reprezintă, pentru ei, oportunitatea perfectă de a le aduce altora mulțumire, dar realitatea îi contrazice adesea. Ideile de cadouri artizanale care-ți apar în lista de noutăți de pe Instagram, a căror fabricare costă o avere și care nu ies niciodată așa cum te-ai fi așteptat. O imagine cu pijamale asortate, pentru a fi purtate în dimineața de Crăciun, care nu se va ridica niciodată la înălțimea așteptărilor. Ori o petrecere de Revelion planificată meticulos, care nu face decât să adauge un stres suplimentar și să aducă dezamăgire.

Crăciunul furnizează o perioadă de reflecție, pentru a ne analiza viața și a o compara cu noutățile împodobite de pe Facebook. Un timp pentru a sesiza cu mai mare acuitate decât oricând lipsurile fericirii noastre sau de a ne aminti de oamenii care nu mai fac parte din viața noastră. Ne înfățișează cu o precizie necruțătoare trecerea inexorabilă a timpului și, dacă începem să-l numărăm în Crăciunuri, n-avem încotro și trebuie să admitem că viața-i scurtă, mai ales cea care ne-a mai rămas de trăit avându-i acasă pe copii ori cu părinții noștri în vârstă. Adaugă la acestea ideea că sărbătoarea ar trebui să reprezinte cea mai fericită perioadă din an, și aici apare fricțiunea. Crăciunul trebuie să fie magic și, în felul acesta, rămânem cu un munte de obligații față de toată lumea, în mai multe locuri deodată, cu un buget nelimitat și cu o veselie nemărginită. Așadar, pentru persoanele care tind să le facă altora pe plac, Crăciunul reprezintă o punere în scenă de mari proporții.

Dacă recunoști dezamăgirea pe care o aduce cu ea perioada Crăciunului, s-ar putea ca nu Crăciunul să fie problema, ci așteptările pe care le ai din partea ta. Acestea te împiedică să te bucuri de el pentru ceea ce este de fapt: o altă zi imperfectă, în care să fii bun cu tine.

Denise

Prima ședință de terapie de după Sărbători este întotdeauna una interesantă. Clienții care au plecat în vacanță nutrind mari speranțe că acest Crăciun va fi diferit se întorc pentru a ne zugrăvi imaginea reală a lucrurilor. Denise s-a numărat printre acei clienți.

Când a sosit la cabinet, arăta îngrozitor și mi-a povestit că zăcuse la pat din a doua zi de Crăciun. Luna decembrie nu se scursese potrivit planurilor ei și bunele ei intenții cu privire la un Crăciun pașnic fuseseră distruse de zgomotul așteptărilor din familia ei. Ca de obicei, alergase în săptămânile dinaintea Crăciunului, cumpărând și împachetând cadourile perfecte, petrecându-și nopțile pentru a-și completa agenda de obligații și gătind pentru mai multe zile în avans rulourile ei cu cârnați, felul de mâncare pentru care era lăudată. Când a sosit Ajunul, și-a jucat rolul de gazdă perfectă și a slugărit nu pentru unul, ci pentru două prânzuri de gală, care au avut loc în zile consecutive, pregătind bucatele favorite ale fiecăruia și decorând mesele ca pentru o copertă de revistă.

După plecarea ultimului oaspete, s-a trântit complet extenuată pe pat, zăcând așa zile în șir ca să-și revină, iar în acest răstimp a avut răgazul să cugete asupra celor petrecute, dându-și seama de cum și-a făcut-o din nou cu propria mână. Miza nu fusese atât crearea Crăciunului perfect, cât nevoia ei de a-l face pe fiecare să se simtă într-un fel aparte. Împăciuitorul din ea nu suporta ca fisurile din cadrul familiei să iasă la suprafață, într-o perioadă ce-i fusese „vândută“ drept una a celebrării iubirii și comuniunii. În realitate, fisurile fuseseră întotdeauna acolo. Părinții lui Denise divorțaseră când era ea mică, iar ea, în ziua Crăciunului, peregrinase cuminte, mai toată copilăria, între două cămine diferite. Ea era liantul care ținea familia unită în ocazii speciale, și încerca să-i facă perfecți, indiferent de costuri.

După ce și-a terminat povestea, a răsuflat adânc și mi-a zâmbit: „Oricum“, mi-a spus, „m-am asigurat pentru încă un an“.

Aveam vești proaste pentru Denise. În loc să lase lucrurile în urmă, acum venise timpul să renunțe la vechile sale tipare și să utilizeze durerea trecutului recent pentru a se îndrepta către ceva mai bun pe viitor.

Nu rata înțelesul lucrurilor

Când ceva merge prost ori bine, putem învăța de pe urma lui dacă ne permitem să medităm asupra sa. Denise fusese atât de ușurată pentru faptul că și de data aceasta trecuse Crăciunul cu bine, încât era să-i scape tâlcul acelei corvezi, pe care ar fi fost gata să o repete și în anul următor. În realitate, pentru cei care tind să le facă altora pe plac, Crăciunul începe la sfârșitul verii, când apar primele zvonuri despre planurile și așteptările apropiaților și nu se încheie definitiv decât târziu în ianuarie, odată ce ne-am revenit de pe urma cerințelor de a ne comporta festiv și ne-am împachetat dezamăgirile odată cu beteala bradului. Este o porțiune însemnată din an în care te consacri, în avans, unei singure activități. Când vine vorba de ocazii speciale, tocmai tiparele noastre subiacente de a le face pe plac celorlalți ne conduc la eșec. Dacă înțelegi acest lucru din timp, vei avea mijloacele necesare de a-ți face ție însuți pe plac și de a obține un rezultat mai plăcut. Nu fi tentat, precum Denise, să ignori lucrurile până când decorațiunile se întorc în magazine, iar reclamele apar din nou pe ecranele televizoarelor.

Proiectul Crăciunului

Gândește-te la Crăciunul trecut sau la o vacanță tradițională pe care ai petrecut-o. Vezi dacă-ți poți aminti cum a fost, ce a mers bine și ce nu, în decursul acesteia.

Poate că ai găsit-o stresantă sau extenuantă, precum Denise, și poți să te raportezi la o parte din presiunile ce vin la pachet cu intenția de a organiza o ocazie „perfectă“.

Dacă poţi identifica activităţi legate de celebrarea Crăciunului care ţie nu-ţi priesc, întreabă-te de ce le dai curs? Care sunt obiceiurile de Crăciun, potrivit tradiției moștenite de tine? Poate că familia ta se aşteaptă ca toţi membrii ei să se strângă laolaltă în ziua de Crăciun, chiar dacă nucleul familiei de origine nu mai există sau poate că se manifestă o anumită presiune de a face lucrurile ca înainte, chiar dacă timpul este scurt sau totul e perceput ca o corvoadă. Poate că se aşteaptă de la tine să presari toate neînțelegerile cu sclipici și să-ți lași propria autenticitate la ușă ori să-ți sacrifici nevoile pentru a le satisface pe ale altora.

Acum, hai să ne gândim cum ai fi dorit să te simți, de fapt.

Dacă ai fi în posesia unei baghete magice, cum ar arăta Crăciunul ideal pentru tine?

Poate că, în loc de o adunare mare, ți-ai dori să-ți petreci timpul în compania familiei restrânse sau a câtorva prieteni buni. În loc de curcanul tradițional de Crăciun cu toate decorațiunile adiacente, ți-ar plăcea să mănânci altceva. Ai obosit tot pescuind cadouri pe care nimeni nu le dorește. Ori poate că ai vrea să scapi de vremea urâtă și să te afli undeva pe vreo plajă tropicală. Lucrurile astea n-ar trebui să rămână în stadiul de proiect, ai toată puterea să-ți planifici un Crăciun pe gustul tău. S-ar putea să nu iasă perfect, dar vor exista multe ocazii ca să fii bun cu tine.

S-ar putea să fi băgat de seamă că bagheta magică ți-a propus o alternativă perfect fezabilă, cu o mică renegociere. Ori s-ar putea să observi că lista ta de dorințe s-ar putea dovedi nepopulară, provocând probleme altcuiva sau declanșând o reacție negativă. Când începem să ne mulțumim pe noi înșine, amenințăm a deconspira Crăciunul.

Conspirația generală din jurul Crăciunului

Chiar și familiilor care se înțeleg foarte bine de la distanță tot restul anului, Crăciunul le poate induce brusc convingerea eronată că toți membrii ei ar trebui să se adune laolaltă, chiar dacă acest lucru e imposibil. Este nerealist ca, având o familie cu copii adulți, cu propriii lor parteneri, copii și rude prin alianță, să te

aștepți că vei putea recrea atmosfera originară a sărbătorii Crăciunului. Familiile înstrăinate, cele cu părinți și frați vitregi, familiile extinse, familiile rudelor prin alianță, fiecare cu propriile tradiții diferite, la care se adaugă ideile și credințele tale, pot crea un cocktail amețitor de așteptări de la acest moment al anului, diferit de oricare altul. La ușă așteaptă o întreagă industrie comercială, gata să te convingă că sărbătoarea posedă o semnificație majoră și că merită risipa de timp și de bani câștigați cu greu. Filmele optimiste care înfățișează vacanțe perfecte de Crăciun sunt în mare parte responsabile pentru inducerea acestei frenezii, lăsându-ne cu ideea că am eșuat dacă în ziua de Crăciun cineva s-a culcat fără a se simți fericit și binecuvântat. Ni s-a băgat în cap că orice neînțelegeri am fi avut în cursul anului, acestea trebuie date uitării de Crăciun, fiindcă ne e interzis să ne certăm atunci, iar rudele care n-au nimic în comun unele cu celelalte trebuie să-și sacrifice timpul lor prețios de odihnă de dragul unui vechi ritual familial. Petrecerile de Crăciun sunt obligatorii, evenimentele „Secret Santa“ de la locul de muncă reclamă o participare entuziastă, iar bucatele tradiționale trebuie mâncate în exces, fie că-ți plac, fie că nu. Acestea sunt regulile social acceptate de Crăciun și trebuie respectate.

Persoanele care aparțin tipului rezistent trec prin toate acestea cu un „dispreț“ față de tradiție, dar, adoptând această atitudine de neimplicare, ar putea să rateze unele experiențe pozitive ale Crăciunului. Împăciuitorii încearcă să-i facă pe toți fericiți sau să evite tensiunile, fără a consacra vreun gând propriilor nevoi, în timp ce persoanele care aparțin tipului din umbră își obțin satisfacția din oferirea de daruri, străduindu-se pentru a li se face și lor pe plac, la rândul lor. Amabilii clasici ar putea să se dea de ceasul morții acceptând invitații la toate petrecerile și gătind varză de Bruxelles într-o duzină de feluri diferite.

Toate aceste patru tipuri au ceva în comun: toți încearcă să evite dezamăgirea. Chiar și rezistenții vor să ocolească această emoție dureroasă, așa că renunță la Crăciun înainte de a fi dezamăgiți de el. Celelalte tipuri ar putea îmbrățișa fiecare propunere și pe toți, de teamă să nu-i dezamăgească pe ceilalți. A-ți face ție însuți pe plac înseamnă să lași loc pentru dezamăgire, în drum spre ceva mai bun. Schimbarea poate fi dificilă și generatoare de conflicte, dar poate însemna și vestirea unor lucruri mărețe. Dacă nimănui nu-i place curcanul, s-ar putea să fi venit vremea să încercăm ceva nou. Dacă nu suporți să locuiești în cămăruța în care ai copilărit, închiriază o cameră la hotel. Dacă detești petrecerile de Revelion forțate, cu miză mare, marchează începutul unui nou an printr-o acțiune potrivită pentru tine — scrie în jurnalul tău intim sau petrece ceva timp în natură, dacă acest lucru îți încarcă bateriile. Se așteaptă de la noi să ne dezvoltăm și să

evoluăm, iar tradiția n-ar trebui să ne lipsească de trecut, ar trebui să fie o poveste vie care se actualizează în pas cu noi. Lansează o nouă tradiție pe măsura ființei tale de azi și las-o să se dea după calapodul tău, în loc să încerci a te adapta tu la tradiții.

Vinovăția și tendința de a-i mulțumi pe ceilalți

Câteodată, a te mulțumi pe tine însuți înseamnă a face o alegere care supără pe altcineva. Pentru un om obișnuit să le facă altora pe plac, acest fapt poate declanșa un copleșitor sentiment de vinovăție.

Vinovăția este un sentiment firesc, destinat să ne alerteze când am procedat greșit. Dacă am făcut ceva greșit, este destul de simplu; trebuie să acționăm pentru remedierea acelui lucru, să ne scuzăm sau să-l îndreptăm. Dar ce se întâmplă dacă gestul nostru nu a fost, de fapt, greșit, și cine decide dacă a fost într-adevăr așa sau nu? Poate că suntem vinovați doar de crima de a fi ceea ce suntem, de a avea o opinie diferită sau o nevoie proprie, concurentă cu nevoia altuia. Este rău să superi pe cineva intenționat sau din nepăsare, dar nu este o greșeală când superi pe cineva doar fiindcă vrei altceva decât el. În acest caz, a recurge la remediere sau la scuze nu este indicat și satisfacerea altuia nu-ți va oferi vreo ușurare.

Putem reinterpreta vinovăția prost plasată drept o mânie îndreptată către noi înșine. Dacă cineva își exprimă dezamăgirea că-l refuzăm, nu ne facem vinovați de vreo acțiune greșită, dar, pe bună dreptate, ne-am putea înfuria din cauza reacției sale exagerate. Dacă, pe vremea copilăriei, nu ni s-a permis să ne exteriorizăm furia ori să luptăm pentru dreptatea noastră, e posibil ca acum să nu recunoaștem această stare emoțională. În schimb, o îndreptăm asupra propriei noastre persoane și ne simțim prost când refuzăm ceva.

Întrebarea crucială care se pune atunci când ne simțim vinovați este următoarea: „Am făcut ceva greșit?“ Greșit nu conform cu sistemul lor de credințe, ci în raport cu al nostru. În mod evident, nu-i același lucru cu: „Nu cumva acțiunea mea comportă consecințe asupra altcuiva?“ sau „E cumva cineva nemulțumit de alegerea făcută de mine?“ Dacă sesizezi că te simți prost în ocazii speciale,

pune-ți aceste întrebări ca să vezi dacă sentimentul pe care-l ai este unul de vinovăție autentică pentru că ai făcut ceva într-adevăr greșit sau este vorba de o furie subiacentă față de o reacție nepotrivită, pe care ai întors-o spre tine însuți, ori tristețe văzând că nu ești suficient de important în ochii cuiva pentru a primi respectul și înțelegerea sa. Tot bâjbâind în țesătura unor astfel de reacții, acestea îți pot induce un sentiment de pseudovinovăție pentru întreaga viață, dar unul cu totul nejustificat. Te vei simți prost pentru orice alegere făcută de tine, cu consecințe asupra altcuiva. Încerci să eviți o astfel de situație ținând cont numai de alegerile făcute de alții și ignorându-le pe ale tale. Neputând suporta apăsarea vinovăției, trebuie să faci așa cum îți dictează ceilalți.

Fă-ți bagajele, plecăm într-o călătorie a vinovăției

Dacă altcineva se folosește de vinovăție pentru a-ți dirija alegerile făcute, lucrul acesta este cunoscut sub denumirea de șantaj sentimental sau de constrângere. Tu n-ai de ce să te scuzi, în schimb acea persoană are, cu siguranță. Nu ne putem conduce viața după standardele altcuiva, nu putem decât să le respectăm pe ale noastre proprii. Nu putem elimina impactul acțiunilor noastre asupra altor oameni și nici n-ar trebui să încercăm a o face. A fi influențat și a influența, la rândul nostru, alți oameni reprezintă fundamentul relațiilor interumane. Când n-am greșit cu nimic, dar cineva este deranjat ori dezamăgit de alegerile noastre, răspunderea de a gestiona acele sentimente cade în sarcina respectivei persoane. Cei care tind să-i mulțumească pe ceilalți sunt idealul narcisicului și dacă acesta preferă să-și împingă nevoile în ograda noastră, e mai adecvat să ne înfuriem decât să ne simțim vinovați. În definitiv, narcisicul este acel ins care trage de sforile mecanismului tău psihologic, speculându-l; este acela care susține că nevoia sa psihică este mai mare decât a ta, că mijloacele lui sunt superioare și că obiceiurile sale au câștig de cauză. Mânia este sentimentul nimerit de care avem nevoie pentru a ne restabili limitele și pentru a pasa răspunderea pentru acea nevoie persoanei căreia îi aparține.

Vinovăția este un sentiment paralizant când nu este întemeiată pe un act vinovat, unul pe care îndreptarul moral din cugetul nostru să-l considere inacceptabil. Este o eroare a sentimentelor și nu ne e de niciun folos. E important să ne menținem echilibrul moral și să ne asumăm responsabilitatea atunci când e

cazul. Ar trebui să remediem situația atunci când noi suntem cauza unei rupturi, dar nu ne putem cere scuze pentru o ruptură pe care nu am provocat-o noi. Adeseori aud cum persoanele amabile încearcă să-și apere ori să-și justifice comportamentul pentru a se debarasa de sentimentul de vinovăție convingându-l pe celălalt de îndreptățirea punctului lor de vedere sau renunțând la alegerile făcute. Un client îmi spunea că soția sa se supăra dacă, în timpul sărbătorilor, se vedea cu vreun prieten: „Îmi zicea că eu am decis pentru amândoi ca în acea zi să nu ne ducem în vizită la familia ei, apoi că i-am impus și ei hotărârea mea, dar eu i-am răspuns că nu-i adevărat! Ești liberă să faci ce dorești!“ Eu i-am atras atenția că, din punct de vedere practic, ea avea dreptate, el luase o decizie cu impact și asupra ei. Numai că diferența consta în faptul că el avea voie să ia o atare decizie. N-avea de ce să se simtă vinovat, nu fiindcă ea fusese de acord cu el, ci fiindcă el avusese o conduită rezonabilă. Putem lua la cunoștință faptul că alegerea noastră este dezamăgitoare pentru altcineva, dar nu este treaba noastră să gestionăm acea dezamăgire.

Cea mai fericită zi din viața ta

Crăciunul nu reprezintă singura ocazie dificilă pentru cei care vor să le facă altora pe plac, când cea mai minunată perioadă din an ar trebui să devină ziua cea mai fericită din viața ta. Pentru astfel de persoane, nunțile oferă, de asemenea, o nesfârșită serie de ocazii de a dezamăgi oamenii, de a se simți și ei dezamăgiți, așa cum a descoperit și Amy, când și-a planificat ziua cea mare.

Amy

Când s-a logodit, Amy era în al nouălea cer. Își cumpăra reviste glossy pentru mirese și le citea în trenul de navetiști, în drum spre casă, îndoind colțurile paginilor în care erau reproduse rochii frumoase și prezentate coafuri elegante. Anterior fusese domnișoară de onoare și-și însoțise la cumpărături prietenele care se măritau, bând prosecco și scoțând exclamații încurajatoare atunci când

visurile lor prindeau ființă în satin și dantelă. Acum venise și rândul ei, și a despachetat nerăbdătoare carnetul viitoarei mirese. Dar a descoperit în curând că, pentru cineva care vrea ca toți ceilalți să fie mulțumiți, planificarea unei nunți nu este prea amuzantă și că la fiecare colț de stradă era bombardată cu sfaturi nepoftite. Fie că se refereau la tortul de nuntă, la flori, la orchestră ori la discursuri, toți păreau să aibă o părere și un plan pe care să i le impună.

În meseria ei de asistentă personală, avea reputația de a fi o excelentă organizatoare de evenimente. Aparținând tipului clasic, făcea pe dracu-n patru ca lucrurile să iasă perfect pentru fiecare și era în stare să satisfacă și pretențiile celei mai mofturoase adunări. De data aceasta însă, lucrurile erau diferite și ea părea a nu fi în stare să mulțumească pe nimeni. Era ca și cum fiecare dintre invitați se aștepta la o petrecere personalizată după gusturile sale. În cele din urmă, a ajuns la concluzia că, oricât de arătos ar fi fost tortul, cu siguranță că nu-i convenea să comande unul la un preț exagerat, suprastratificat, menit numai să facă impresie. Privitor la acest subiect au existat o mulțime de sarcini, de e-mailuri și de facturi, dar chiar și în aceste condiții, a fost nevoită să asculte cum altcineva ar fi făcut lucrurile mai bine, fie că era vorba de cremă de brânză sau de macarons.

Amy știuse dintotdeauna că dorise o nuntă în cerc restrâns. Nu dorea tămbălăul pe care-l făcuse sora sa cu un an în urmă. Dorea ceva mai discret, intim, unde să se simtă confortabil și să fie ea însăși. Au găsit locația perfectă într-o șură reamenajată șic, în care încăpeau până la patruzeci de persoane. Când viitorii socri i-au trimis un e-mail cu o listă interminabilă de rude îndepărtate, Amy a fost îngrozită. Logodnicul ei a încercat să discute rațional cu ei, argumentând că pe jumătate dintre invitații propuși nu i-ar recunoaște dacă i-ar întâlni pe stradă, însă ei au insistat. Părinții săi fuseseră la nunta copiilor acelor rubedenii, iar aceștia se așteptau, la rândul lor, să primească o invitație — în definitiv, nunțile nu erau o afacere de familie? În cele din urmă, Amy a consimțit și a închiriat o sală de conferințe într-un hotel, unde puteau intra verii de gradul al doilea și mătușile din generația bunicii, dar simțea deja că nu mai era nunta ei și că organiza cununia altcuiva.

Și-a ocupat timpul cu invitațiile. A investigat hotelurile și casele de oaspeți din zonă, a tipărit hărți și instrucțiuni de orientare și a încercat, în chip conștiincios, să organizeze un eveniment pentru toate gusturile și buzunarele. Răspunsurile primite i-au dat impresia că ar fi fost mai mult o secretară decât invitatul de onoare. Putea să aranjeze ca un taxi să aștepte la gară? Care era situația locurilor

de parcare la hotelul unde urma să aibă loc recepția? Știa dacă au duș sau cadă băile camerelor de hotel închiriate? Pe invitație scria că evenimentul era exclusiv pentru adulți, dar s-ar putea face o excepție pentru a-i aduce și pe gemeni?

— Dacă eu sunt una care le face tuturor pe plac, îmi spunea, la capătul puterilor, atunci unde-s toți oamenii mulțumiți?

Invitații ei aduceau mai curând a clienți, îndreptățiți să pretindă sau să-și impună opiniile, departe de a fi niște oameni recunoscători pentru faptul de a fi primit generoasa ei invitație.

Invitatul de onoare

Cei care tind să facă pe placul celorlalți, atunci când sunt gazde, trebuie să sesizeze paradoxul musafirului cu care se confruntă. Și anume, atunci când tu ești invitat, codul tău social îți dictează c-ar trebui să arăți apreciere și să accepți lucrurile așa cum ți se oferă. Dar când te afli, apoi, în ipostaza de gazdă, același cod îți impune să întâmpini oaspeții cu căldură și într-un mod ospitalier, să-i întrebi ce doresc și să te adaptezi normelor acestora. Este facil pentru o persoană amabilă să cadă, în orice ocazie, în capcana satisfacerii doleanțelor altora, neobservând niciodată contradicțiile din propriul cod social.

Când a sosit ziua cea mare, Amy nu s-a simțit ca o mireasă, ci mai mult ca un organizator de evenimente. Și-a întipărit pe chip un zâmbet convențional pentru albumul fotografic, dar ceea ce începuse ca visul unei fetițe pentru o zi perfectă s-a transformat într-un exercițiu de impresionare a acționarilor la o ședință a vreunui consiliu de administrație. Era versată în ceea ce privea obiceiurile din familia ei de origine, dar în planificarea nunții a trebuit să țină seama de doleanțele unei familii cu totul noi, cu alte vederi și cu priorități diferite. Apoi mai erau și prietenii, care acordau o mai mare atenție evenimentului în sine decât fericitei perechi. Căzuse în capcana de a încerca să creeze un moment fericit pentru toți ceilalți, dar a pierdut ocazia de a se bucura ea însăși de acea zi. Când albumul foto pe care-l comandase a sosit, în sfârșit, s-a întristat uitându-se la mireasa din poze. Muncise atât de mult să-i mulțumească pe toți, încât uitase să-și ofere ei însăși vreo satisfacție.

Când două coduri sociale se bat cap în cap

Stresul miresei, deși temporar, este simptomul unor probleme mai profunde și al unui bagaj emoțional. Evenimentele majore ale vieții și ocaziile semnificative pot expune fisurile din cadrul relațiilor, scoase la suprafață de cele mai neînsemnate chestiuni practice, dar adânc înrădăcinate în dinamica familială. Este, totodată, prilejul în care se ciocnesc diversele coduri sociale pentru prima oară, fiecare familie aducând cu sine propriile ei idei despre tradiție și ceremonie.

Nunțile și căsătoriile nu ar trebui să fie făcute pentru a-i face pe alții fericiți; de fapt, ele simbolizează sfârșitul vieții în vechea familie și întemeierea alteia noi, cu propriile ei coduri și obiceiuri sociale. Amy a renunțat la nevoile ei, încercând să împace niște oameni capabili să aibă singuri grijă de ei înșiși. Invitații de la o nuntă nu sunt acționarii unei firme, cu un cuvânt de spus în alegerile făcute de tine, dar nu-ți vor respecta limitele dacă tu nu stabilești dinainte niciuna. Dacă planifici vreun eveniment special, în loc să iei decizii sub presiune sau să riști a lua calea minimei rezistențe, clarifică-ți ce contează pentru tine și refuză din start ce nu-ți convine. Dacă cedăm, căzând în șabloanele vechilor obiceiuri de a face pe plac, vom putea simți o ușurare de moment, dar ne vom nega experiența pe care o căutăm cu adevărat, aceea de a fi acceptați așa cum suntem și de a relaționa cu ceilalți potrivit personalității noastre autentice.

Poate că-i mai bine să te desparți de cei care nu apreciază felul tău de a fi, fiindcă vor fi numeroși aceia care vor întâmpina favorabil o renegociere a relației și vor folosi prilejul pentru a evolua în cadrul acesteia. Va mai fi și un număr restrâns de oameni prețioși despre care vom realiza că ne cunosc așa cum suntem și care ne iubesc în mod necondiționat. După luna de miere, Amy și-a dat seama de felul în care tendința ei de a-i mulțumi pe ceilalți i-a stricat nunta și a început să pună limite pentru a-și oferi ceva timp pentru ea însăși. Mi-a povestit că prietena ei cea mai bună a apărut la ușa ei după câteva zile în care nu-i răspunsese la telefon:

— Când i-am deschis, a început prin a-mi zice: „Nu te speria, știu că vrei să fii singură un timp și eu îți respect decizia, venisem numai să te îmbrățișez“. M-a

înlănţuit cu braţele şi m-a îmbrăţişat călduros. După asta, a plecat şi, de pe coridor, mi-a strigat: „Te sun mâine! Dar nu eşti obligată să răspunzi!“ Ceea ce a şi făcut. Iar eu n-am răspuns. Nu trebuia să o satisfac şi m-am simţit minunat.

Trebuie să demascăm mitul potrivit căruia evenimentele speciale ar fi altceva decât alte ocazii de a dărui şi de a primi afecţiune, aşa cum eşti tu. Dacă alţii îţi vor spune că este o zi care contează mai mult decât oricare alta sau că trebuie să te oblige la mari cheltuieli ori că ar trebui organizată după gustul lor, pur şi simplu nu este adevărat. Dar ar putea să le convină ca tu să gândeşti astfel.

Problema cu evenimentele speciale şi cu semnificaţia lor sintetică este că le furnizează celorlalţi o tribună de unde să-şi exprime opiniile, pline de hiperbole despre importanţa agendei pe care o susţin. Petreceri, cadouri, timp petrecut în familie, felicitări de Crăciun şi cărţi de credit. Ceea ce contează în primul rând este propria ta agendă. Nu în detrimentul tuturor celorlalţi, dar în capul listei. Familiile nu mai pot fi ţinute unite doar întrunindu-se de Crăciun, cum nicio căsnicie nu se poate baza pe felicitările de Ziua Îndrăgostiţilor. A-ţi pretinde să petreci timpul în compania cuiva, dând curs motivaţiei pe care el/ea o consideră îndreptăţită sau potrivit tradiţiilor respectate de el/ea, nu înseamnă iubire şi nu merită să-ţi consumi energia cu astfel de lucruri.

Fă alegeri active

Ce se întâmplă dacă nu vrem să rupem legăturile sau să provocăm conflicte cu ocazia evenimentelor speciale, chiar dacă observăm că solicitările care ni se impun nu sunt nici sănătoase, nici adecvate? Câteodată, clienţii se sperie că singura alternativă de a fi buni cu ei înşişi ar fi aceea de a anula complet Crăciunul sau de a fugi să te căsătoreşti într-un sătuc de munte.

A te mulţumi pe tine se referă, realmente, la a face alegeri active şi adecvate, chiar dacă acele alegeri nu sunt, neapărat, cele ideale. Dacă, punând în balanţă alternativele şi chibzuind bine, alegi să nu enervezi lumea în momente de potenţare artificială a emoţiilor sau în cele semnificative social, e în regulă şi nu-i acelaşi lucru cu a fi la cheremul altora.

Probabil că putem gestiona o mostră de comportament nelalocul lui din partea altora, atât timp cât îl putem vedea în adevărata lui lumină. Când știi că acest comportament le aparține și că vine dintr-o poziție defensivă, generată de ignoranță sau de nesiguranță, poți alege, dacă dorești asta, să fii tolerant, dintr-o poziție de adult, generoasă și responsabilă. S-ar putea să fii nevoit să-ți limitezi expunerea, limitând timpul petrecut în aceste situații, respingând orice impuls rezidual de a-i mulțumi pe ceilalți și punând, la plecare, propriile nevoi pe primul plan. Conștientizează oboseala posttraumatică provocată de apropierea oamenilor care nu te acceptă în mod necondiționat și compenseaz-o printr-o porție sănătoasă de răsfăț de sine în zilele care urmează.

Dacă alegi, reflectând, să-ți sacrifici un interval delimitat de timp pentru a participa la un eveniment cu caracter special, asigură-te că te duci acolo înarmat cu rezerve zdravene de autogratificare și reîncarcă-ți bateriile cât de curând posibil. Nu mai pierde luni bune în parlamentări și în satisfacerea gustului altora înainte de eveniment, nici săptămâni întregi ca să-ți revii din epuizare și dezamăgire după aceea. Dacă trebuie musai să treci prin asta, ia-l ca pe un ocol temporar, al cărui curs poate fi corectat rapid, printr-o investiție și atenție tot atât de mari, dacă nu mai mari, decât ai alocat ocolului în sine.

Pregătirea din timp previne satisfacerea altora

Dacă există, în perspectivă, un eveniment special la care trebuie să participi și la care ANTICIPEZI că vei fi supus la presiuni de ordin emoțional de a le face altora pe plac, cum ar trebui să-ți gestionezi limitele?

Gândește-te la ce vrei să oferi și să primești, în mod nesilit, fără să ți se fi cerut. Fii foarte clar în ceea ce privește lucrurile pe care nu dorești să le faci și menține-te pe poziții; nu trebuie să fii pus în situația să alegi între tine și ei, dar dacă se ajunge la asta, optează pentru nevoile tale.

Meditează la modul în care-ți vei semnala, în zilele următoare, că imboldul de a-i mulțumi pe alții s-a reactivat.

Aminteşte-ţi că, în ziua respectivă, nu trebuie să te implici cu totul în eveniment. Concepe-te pe segmente de personalitate: există în tine un sine adult care gestionează viața cotidiană și o latură infantilă, care-ți semnalează felul în care te simți. Cu prilejul evenimentelor speciale, pot să lași acasă „copilul“ din tine dacă nu-i un mediu sigur pentru acesta, cu alte cuvinte, dacă nu ești în siguranță arătându-ți punctele vulnerabile.

Denise avea o relație complicată cu mama ei vitregă, care trăia acum pe cont propriu. Ea nu voia să anuleze cu totul vizita de Crăciun, spera numai să iasă mai puțin dezamăgită în urma întregii experiențe. De închipuit cum ar fi să-și lase „copilul“ afară, în timp ce „adultul“ din ea intra ca să facă schimb de cadouri și de urări de sărbători. Metaforic vorbind, ea putea să-și ferească sentimentele și vulnerabilitatea și să le păstreze la loc sigur, într-o zi în care ar fi putut fi cu ușurință rănite de insensibilitatea oamenilor cărora a încercat mereu să le fie pe plac. Nu trebuia decât să-și amintească să le ia cu sine la plecare, reluându-și atitudinea de a se mulțumi pe sine.

A te mulțumi pe tine însuți înseamnă să te tratezi cel puțin la fel de bine precum îi tratezi pe ceilalți. Arată bunăvoință tuturora, inclusiv ție. Dacă oamenii insistă să dai prioritate nevoilor lor, chestiunea nu capătă un aer prea festiv, și tu ar trebui să fii destul de înțelept să ridici în jurul tău niște bariere protectoare când te ciocnești de astfel de oameni cu ocazia evenimentelor cu miză mare. Chiar dacă nu-i vezi față-n față, tot ai nevoie de acele bariere și, pesemne, nicăieri nu e mai valabil acest lucru decât în relațiile din lumea virtuală, așa cum vom vedea în capitolul următor.

Când le faci altora pe plac în mediul online

Instagram, Facebook, Twitter și alte rețele de socializare oferă o multitudine de potențiale conexiuni, unde putem descoperi grupuri virtuale și unde putem fi văzuți și auziți de mai mulți interlocutori decât am reuși să contactăm în realitate.

În acel mediu există, de asemenea, anonimat și distanță, factori de care putem profita pentru a fi autentici în situații în care, altminteri, ne-am putea simți prea timizi; în acest context, o persoană care este obișnuită să le facă altora pe plac se poate arăta așa cum este, simțindu-se susținută. Opinia sa, confirmată de alții, le poate consolida sentimentul de sine și le poate valida convingerile. Este un spațiu în care pot testa gradul în care sunt acceptați de ceilalți, căpătând astfel încredere să fie mai autentici și în viața reală. Platformele de socializare le pot face un mare serviciu acestor persoane amabile, ca și celor care au rareori prilejul să intre în legătură cu ei. Pentru cei înclinați să le facă altora pe plac, care pun mare preț pe integrarea socială, este un spațiu sigur în care să descopere că sunt deja acceptabili, fără a se cenzura sau a tăcea, ceea ce pentru ei poate reprezenta o cale de reală eliberare. Dacă difuzăm o opinie care să ne asigure poziția în cadrul grupului nostru social, ne simțim, de obicei, mai acceptabili. Dacă vedem că suntem acceptați, căpătăm încredere și participăm mai des, ceea ce este un lucru benefic pentru noi, pentru relațiile noastre importante și pentru grupurile noastre mai largi. Ne putem angaja social cu mai mare încredere și putem fi părtași la ceva important, intenționat și de bunăvoie.

Problemele care apar în mediul online pentru cei care vor să le facă altora pe plac

Platformele de socializare nu sunt întotdeauna forțe ale binelui, oricum, iar uneori indignarea exprimată online nu-și are locul și este distructivă. Rețelele de socializare combină relativul lor anonimat cu un risc scăzut de repercusiuni și,

sub această mantie care-i face invizibili, utilizatorii își pot permite să aibă un comportament nepotrivit și să spună niște lucruri pe care nu și-ar îngădui să le exprime prin viu grai. Mai curând decât să-și fructifice potențialul de cooperare și de comunicare interumană, aceste platforme de socializare pot crea un mediu diversionist și terorizant, care poate părea prea provocator pentru o persoană amabilă, ce se bazează pe afirmarea de sine pozitivă. Politețea și considerația de care aceasta dă dovadă în mod obișnuit nu sunt de natură a le asigura aprobarea online. Detectorul lor, pornit să monitorizeze reacțiile audienței la mesajele trimise, nu le este de folos într-o lume decorporalizată, în care nuanțele limbajului corporal, ale expresiei faciale și intonația discursului sunt invizibile. În mediul online, cel care dorește să-i mulțumească pe ceilalți este dezactivat. Acesta nu poate intui ceea ce i se cere, așa că nu poate controla reacțiile altor oameni la fel de bine cum ar putea s-o facă în lumea reală. Mesajele trimise pe WhatsApp la care nu am primit răspuns ne provoacă frustrare, iar discuțiile de grup ne țin ostatici între bâjbâielile necenzurate ale unor zeloși administratori de grup și postările unor „jurnaliști“ de ocazie, în imposibilitatea de a scăpa fără a ofensa pe cineva, dacă îndrăznești să „părăsești grupul“.

Dacă împăciuitorul ar fi să pătrundă în acest teritoriu neexplorat fără a avea la îndemână antenele prin intermediul cărora gestionează de obicei reacțiile oamenilor, ar fi silit să-și arate doar o versiune afabilă și benignă a personalității sale, respectând cu precauție linia directoare. În mediul online, tipul clasic trebuie să se înarmeze cu filtre de imagine și editoare de text, pentru a-și converti fotografiile și postările în ceva demn de aprecierea universală. Trebuie să-și umple postările cu un conținut inspirat, care să fie aplaudat de publicul lui și să mențină un nivel ridicat de energie pozitivă. Cel care aparține tipului din umbră s-ar putea să nu fie prea prolific în ceea ce privește postările, dar va urmări și va aproba postările influencerilor pe care-i admiră și-i va bombarda cu dovezi de adorație, aidoma unui fan. Își va apăra idolii de trolli[8] și-i va eticheta în postările sale, pentru a-i ajuta să-și sporească audiența ori să-și îndeplinească obiectivele. Incapabil să trăiască și să-i lase și pe alții să trăiască online, cel care aparține tipului rezistent poate să renunțe complet la folosirea unor astfel de platforme. S-ar putea să critice postările altora sau să respingă cu totul utilitatea rețelelor de socializare.

Social media nu este inerent pozitivă ori inerent negativă pentru persoanele care tind să le facă altora pe plac; la fel ca întotdeauna, acest lucru depinde de motivația noastră și de modul în care ne implicăm. Pentru a ne putea face nouă înșine pe plac în mediul online, trebuie să înțelegem de ce acționăm într-un

anumit fel.

Anita

Anita utiliza rețelele de socializare din motive complet greșite.

Când s-a prezentat la mine la cabinet avea 26 de ani. Era anxioasă și dorea să lucreze asupra stimei ei de sine. Mi-a relatat despre obsesia ei privitoare la Instagram, cum pierdea ore în șir uitându-se la postările unor oameni perfecți, care luau mic-dejunuri perfecte, ale unor celebrități cu pielea luminoasă, ale fostului iubit aflat în voiaje exotice, cu brațele sale bronzate, îmbrățișând fete în bikini.

Propriile ei mesaje încărcate pe platformă erau meticulos selectate, ea încercând să se înfățișeze lumii în lumina ei cea mai favorabilă. „Câteodată“, îmi povestea ea, „mă pregătesc să ies și să mă fotografiez, literalmente, în sute de poziții. Voi încerca apoi fiecare unghi și filtru de lumină și, cu cât mă pozez mai mult, cu atât mă simt mai prost. Apoi voi alege una pe care o voi posta, însoțită de vreun mesaj care să prezinte combinația perfectă dintre încredere și de apreciere de sine, care să se potrivească oricărui hashtag de sub soare, ceva de genul #outout, #lovemygirls, #sorrynotsorry… #me, #happy, #bodypositive și, până la urmă, se poate întâmpla să nici nu mai ies. Mă demachiez, îmi pun pijamaua și mă uit la televizor. Totu-i o minciună. Sau, dacă plec undeva, îmi petrec toată după-amiaza căutând pe mobil like-urile primite. Dacă nu primesc destule, elimin postarea. Detest chestia asta. Mă urăsc pe mine pentru că o fac.“

Anita și-a ascuns fața în mâini. Se simțea jenată din cauza purtării ei iraționale, dar nu-și putea stăpâni pornirea de a face altora pe plac pe platformele sociale. Ar fi navigat pe Google ca să vadă ce hashtag i-ar aduce mai multe like-uri sau mai mulți fani. Ar fi fost gata să accepte fără rezerve imaginea distorsionată a vieții altora, simțindu-se ca o ratată în comparație cu perfecțiunea lor. Înainte chiar de a-și posta selfie-ul pentru a fi supus judecății universale, ea se desconsidera pe sine din start și își autoîmplinea profeția.

Folosise aplicații pentru întâlniri căutând iubirea și mi-a relatat despre un site

care nu-ți permitea opțiunea de a spune „mulțumesc, dar nu vreau“, cuiva cu care vorbiseşi online. Ca să scapi de respectivul trebuia să-l treci, pur și simplu, pe „lista neagră“. Ea însăși fusese trecută pe această listă de niște inși cu care conversase online și mi-a descris cât de neînchipuit de lipsită de valoare se simțise atunci. Chiar și atunci când credea că a închegat, în fine, o oarecare legătură cu cineva, acela dispărea brusc, după câteva săptămâni de schimburi asidue de mesaje. Acest proces de „ghosting“[9] a lăsat-o pe Anita în incertitudinea de a nu ști ce s-a întâmplat și, fapt tipic pentru persoana dornică să le facă altora pe plac, în absența unor alternative cunoscute, se învinuia pe sine. Își imagina cele mai rele lucruri despre ea și, drept urmare, încerca și mai mult să-i facă pe plac următoarei persoane.

Unii oameni, precum Anita, utilizează rețelele de socializare din motive greșite. Nevoile lor nesatisfăcute în viața reală îi conduc la căutarea unui sentiment de apartenență în mediul online și își folosesc experiența de persoană amabilă pentru a scoate în față un impostor lustruit, ceea ce anulează din start orice atitudine de acceptare din partea celorlalți. Anita a folosit tiparele amabilului clasic în căutarea unei legături, dar nu te poți apropia de un „admirator“ fără chip. A vrut să se simtă înțeleasă, dar nu poți fi văzut dacă nu te arăți niciodată.

Motivația utilizatorilor de rețele de socializare

Gândește-te la motivul pentru care intri online.

De ce folosești rețelele de socializare?

Gândește-te la ce obții accesându-le. E posibil să apară efecte pozitive şi negative, ori aşteptate sau neintenţionate; vezi dacă poți explica ambele categorii.

Poate că rețelele de socializare îți oferă o cale de a te arăta aşa cum eşti, aducându-ți dovezi că eşti suficient de bun pentru a le lua cu tine în viața reală, offline.

Sau poate că te implici online pentru a le face altora pe plac și-ți măsori gradul de acceptabilitate după criteriul like-urilor, al redistribuirilor și al voturilor obținute.

Dacă aceste motive ți se potrivesc, întreabă-te cum te prezinți tu pe tine.

Cum crezi că ești perceput în lumea virtuală și cât de adevărată este imaginea pe care ți-o prezinți acolo?

Selfie-urile și postările pot fi editate și filtrate, difuzate pentru a fi apreciate, retrase sau votate. Poți să te editezi și să te filtrezi și, între timp, să te pierzi pe tine însuți în goana după like-uri. Poți să distribui meme despre emoții, fără a spune vreodată cum te simți. Nu ne putem simți înțeleși dacă nu suntem onești cu noi înșine și nu ne putem simți văzuți dacă și oamenii care ne văd doar se prefac. Este doar un impostor care-i dă „like“ altui impostor. Pentru o persoană care tinde să le facă altora pe plac, numărul like-urilor adunate sau al admiratorilor ori al comentariilor suscitate de postările sale a devenit un instrument periculos și arbitrar de evaluare a gradului în care este plăcută și în care se bucură de succes, ceea ce i-ar putea afecta sănătatea mentală.

Fantezie versus realitate

Nu comite greșeala de a compara lumea ta lăuntrică cu aspectul exterior al tuturor celorlalți. E important să reții că viețile reușite, așa cum sunt prezentate pe Instagram, e foarte posibil să nu reprezinte imaginea reală sau, cel puțin, nu întreaga imagine.

Dacă privești la profilul tău din mediul online, la „exteriorul“ tău pe care l-ai împărtășit celorlalți, ai putea observa că arată ca un profil în fața căruia te-ai fi putut simți intimidat, dacă ar fi fost postat de altcineva. S-ar putea să fi făcut un comentariu pe care să fi simțit că trebuia să-l faci ori să fi reluat, transmițând mai departe, un mesaj căruia ți-ar fi plăcut să-i dai crezare, dar nu erai în totalitate convins de el. Câteodată, fațada ta ar putea reprezenta viața de pe internet care i-ar putea induce altuia un sentiment de inferioritate. Ai putea să remarci că în cronologia ta nu este redat întregul adevăr — poate că ultima poveste pe care ai

distribuit-o conținea același amestec de emoții, dar fotografia slab focalizată care însoțea postarea era evident nostalgică, pe când mesajul de lângă ea vorbea numai despre optimism și bucurie. Această cronologie spune numai o singură fațetă a poveștii și e important ca toată lumea, mai ales persoanele înclinate să le facă altora pe plac, să rețină acest lucru. Așa cum tu te poți preface, o pot face și ceilalți.

Înainte de a te retrage de pe lista de urmăritori

Dacă ești genul de persoană care găsește plăcere în a răsfoi postările frumos prezentate, e un lucru minunat, există o mulțime de materiale de bună calitate care circulă în rețelele de socializare și multe dintre ele îți pot da un sentiment optimist, de încredere, sau pot fi atrăgătoare. În plus, în caz că postările cuiva te enervează, ai putea să-l blochezi sau să ieși din lista lui de urmăritori, nu zic bine? Oricum, asta ni se spune să facem, să avem grijă de postările noastre și să nu urmărim decât ceea ce ne face să ne simțim bine.

Atunci când lucrez cu clienți nemulțumiți de interacțiunile online, găsesc că este mai util să mă concentrez, în primul rând, pe elementele care-i deranjează și să descopăr ce se petrece la un nivel mai profund. Dacă sărim peste acest stadiu și ne ducem direct la ieșirea de pe platformele de socializare, am putea să calmăm simptomele unei probleme subiacente, care irupe numai când este declanșată de un anumit tip de postare. Dacă doar modificăm conținutul pe care-l vedem, pentru a elimina factorii declanșatori, am putea obține o ușurare de moment scăpând de sentimentele dezagreabile, dar în felul acesta vom trata simptomele, și nu cauzele lor. În schimb, dacă vom putea înțelege sentimentele, nu vom mai avea nevoie să le evităm pe viitor. S-ar putea chiar să constatăm că faptul de a le înțelege ne ajută să învățăm mai bine cum să fim buni cu noi înșine. Nu spunem că nu vom mai opera schimbări asupra conținutului la care ne expunem, numai că, mai înainte, trebuie să știm clar ce ne împinge să acționăm astfel. Vrem să ne simțim rezilienți în mediul online, nu doar alinați pe moment, în nisipurile sale permanent mișcătoare.

Dacă nu te implici online, gândește-te o clipă la felul cum te-ai putea simți dacă ai face-o. Dacă eviți rețelele de socializare fiindcă știi că petrecerea timpului în

lumea virtuală îți va declanșa, probabil, sentimente de iritare, de inadecvare ori anxietate, fii curios cu privire la cauza acestor reacții și întreabă-te ce alte acțiuni ai putea întreprinde pentru a putea apărea online, dacă ai chef, capabil de a-ți face ție însuți pe plac.

Malik

Malik credea că problema era reprezentată de platformele de socializare, dar a reieșit că era frustrat, de fapt, de restricțiile pe care și le impusese singur.

Malik vorbea despre cât de penibil era când oamenii postau poze neclare, în care înfățișau naturi moarte cu cești de cafea, așezate alături de maldăre chinuite de reviste literare reprezentând spiritul vremii, luminate, filtrate și distribuite în cronologia lui cu un aer de îndreptățire autosatisfăcută. Râdea descriindu-le, dar era limpede că-l nelinișteau aroganța și vanitatea pe care le reprezentau.

Nu a fost nevoie să săpăm prea adânc pentru a înțelege că principalul vinovat pe care-l viza Malik era un ins pe care-l cunoștea de la universitate, un ins care, credea el, își aroga o încredere de sine deplasată în tot ce întreprindea. Era de aceeași profesie cu el și, în timp ce Malik efectua minuțioase cercetări în zonele de graniță ale domeniului său din cadrul științelor sociale, acel ins avea postări zgomotoase, conținând opinii cvasi-nedigerate. Mai rău decât atât, câștigase notorietate de pe urma lor, adunând un număr mare de urmăritori, dornici să-i citească truismele virtuale. Malik era precaut și conștiincios în munca sa, având a se mulțumi cu un salariu modest, în timp ce colegul său ținea discursuri bine plătite și ateliere răsuflate la teambuildingurile corporatiste.

Rețelele de socializare îi oferiseră colegului său o tribună de la înălțimea căreia să se exhibe și să se umfle-n pene, iar Malik nu suporta acest lucru. A observat un fenomen similar și în alte cazuri; prieteni care se lăudau pe Facebook cu vacanța perfectă pe care-o petrecuseră și colegi care se lăudau, postând pe LinkedIn ultimele noutăți privind promovările pe care le obținuseră. Își revărsa disprețul asupra celor care dădeau like-uri sau a celor care urmăreau astfel de persoane, pentru că nu erau în stare să vadă înșelătoria.

Când Malik a descris cu dispreț ultima postare pe Instagram a acestui coleg, un proverb Zen răsuflat, cu zeci de hashtaguri despre pace și optimism, am folosit prilejul pentru a face o pauză și a reflecta. Malik a ieșit din lista lui de urmăritori pentru a scăpa de sentimentele neplăcute, dar din resentimentul care-l măcina am înțeles că această persoană reprezenta pentru Malik un reper semnificativ. Trebuia doar să vedem ce se întâmpla cu adevărat.

— Cred că mă irită, a început el să spună. Adică, cu ce drept predică el asemenea lucruri? Crede că-i mai bun decât restul lumii și că orice ar scoate din gușă e suficient de important ca să plecăm cu toții urechea la el. Și acești idioți îl ascultă cu sfințenie și-l pupă-n fund! Îi alimentează egoul, iar el dobândește atâta credit, dar pentru ce? Pentru nimic! Asta-i ce urăsc la Instagram-ul ăsta, că le pune la îndemână goarne dobitocilor.

În mod ideal, Malik ar fi vrut ca acest coleg să înceteze a mai posta mesaje irelevante pe un ton atât de sigur de sine, dar, eșuând în lipsa acestei soluții, a preferat să iasă din lista sa de urmăritori, pentru a nu mai fi supus la postările care-l enervau ori chiar să condamne rețelele de socializare în ansamblu. Persoanele care aparțin tipului rezistent nu vor să se lase afectate, totuși o fac, altminteri Malik n-ar fi fost deranjat de postările colegului său și ar fi urmărit mai departe mesajele, impasibil. Acest tip de persoane sunt la fel de susceptibile la pornirea de a fi pe placul altora, însă, spre deosebire de celelalte tipuri, ele nu încearcă să se supună așteptărilor, încearcă să le nege sau să le conteste, ca mijloc de a redobândi un oarecare control. La toate cele patru tipuri se manifestă o lipsă a capacității de acțiune, ceea ce înseamnă că nu sunt în stare să negocieze modul în care au de-a face cu autoritatea, pentru a selecta numai aspectele importante. În schimb, ori le acceptă pe toate, în bloc, după cum procedează tipul clasic, cel din umbră și împăciuitorul, ori le respinge pe toate, în bloc, după cum face rezistentul. Dacă, în calitate de adult, ești în continuare în situația de a contesta autoritatea, acest lucru poate însemna că-ți lipsește propria autoritate. Aceasta era adevărata schimbare prin care trebuia să treacă Malik, dacă voia să-și facă sieși pe plac.

Malik își proiecta propriile treburi neîncheiate asupra colegului. Prin proiecție, înțeleg procesul prin care identificăm în altcineva un lucru dinlăuntrul nostru pe care-l negăm sau care ne displace la noi. Nu-l vedem la noi înșine, însă când se manifestă la altul, ne simțim ofensați. Persoanele care-și sacrifică propriile nevoi ca să-i mulțumească pe ceilalți le vor purta ranchiună altora pentru actele lor de apărare a interesului propriu. O persoană care nu-și permite niciodată să întârzie

la o întâlnire va detesta întârzierile la cei din preajma sa. Persoana care-și dorește să fie mai puțin preocupată de rezolvarea corectă a obligațiilor va combate oamenii care par a trata cu nepăsare propriile greșeli.

Problema lui Malik era un om care acționa cu autoritate și care manifesta un grad înalt de stimă de sine, deoarece Malik își nega aceste atribute. În adâncul său, Malik era furios fiindcă n-ar fi visat niciodată să-și impună în fața lumii imaginile sale pline de optimism; nu fusese niciodată convins de faptul că ceea ce avea el de spus era demn de a fi distribuit maselor. Fusese educat să fie modest și să nu ridice vreo pretenție de la alții și era intolerabil pentru el să-și vadă colegul încălcând aceste reguli nescrise. Adevărata schimbare de care avea nevoie, furia sa, nu se referea la colegul său, ci la el însuși. Aceasta implica faptul de a nu-și mai ascunde calitățile și de a-și da voie să strălucească. În mod paradoxal, Malik avea nevoie să ia exemplu de la colegul său, poate nu chiar în totalitate, dar cu certitudine în anumite privințe. Avea nevoie să-și actualizeze câteva dintre regulile copilăriei, acelea despre a fi modest și recunoscător, pentru a-și îngădui să aibă o voce și să se aștepte să fie ascultat de ceilalți.

Mesajele frustrante

Dacă observi că există mesaje care te frustrează sau amici de pe Facebook care-ți declanșează reacții inconfortabile, înainte de a-i scoate din listă, explorează sentimentele pe care ți le provoacă.

Ce te deranjează la comportamentul altor oameni de pe platformele de socializare?

Poate că acești oameni își îngăduie să fie sau să facă lucruri pe care tu nu ți le-ai permite. Poate că-și asumă valoarea contribuției lor într-un fel în care tu nu simți că ai avea dreptul. Să fie aceasta schimbarea pe care ar trebui s-o faci, adică să insiști mai mult asupra propriei tale vieți și să fii mai puțin preocupat de felul în care ești perceput?

Poate că enunţurile lor dezvăluie propria lor nesiguranţă. S-ar putea să remarci că acesta este felul în care se prezintă în lume, în încercarea lor de a organiza reacţiile pe care le primesc. Poate că sunt, în taină, tot nişte persoane care vor să-i mulţumească pe ceilalţi, dar care se ghidează după un alt cod.

Dacă te simţi frustrat de ei, fii atent că acest lucru s-ar putea să nu aibă legătură cu tine. Ar putea constitui o reacţie nedorită pe care o provoacă fără să vrea tuturor şi se referă la relaţia pe care o au cu ei înşişi. Dacă acesta este cazul, ai putea ajunge în postura de a le privi mesajele cu mai multă compasiune sau, cel puţin, ca acestea să te afecteze mai puţin. Ai putea fi capabil să te eliberezi de sub imperiul presiunii iniţiale care te obligă să sfidezi sau să accepţi autoritatea pe care o reprezintă şi, în schimb, să o înţelegi ca pe o consecinţă a condiţionării lor timpurii, aşa cum am văzut în capitolul despre complianţa faţă de cuvântul părintesc. Ai putea să-i redimensionezi la adevăratele lor proporţii de oameni cu necazuri şi cu propriile lor pete oarbe, nu mai mari ori mai mici decât tine, iar tu poţi să-ţi vezi mai departe de viaţa ta, fiind şi făcând ceea ce este potrivit pentru tine.

Ar putea fi mai instructiv să acorzi atenție acelor materiale din mediul online pe care le găsești dificile, decât să le ștergi din cronologie, dacă vrei să privești dincolo de reacția ta inițială și să înțelegi sentimentele pe care acele mesaje ți le provoacă, precum și regulile pe care le contestă. Poate că a venit timpul să-ți revizuiești permisiunile și să-ți acorzi aceeași libertate pe care și-o acordă alții, și anume aceea de a fi văzut și auzit. A-i satisface pe alții, ori alternativa de a renunța la platformele ce permit acest lucru, nu va face decât să te țină blocat în cadrul libertăților restricționate pe care le-ai căpătat în copilărie.

Ieșirea bruscă din mediul online

Putem învăța o mulțime de lucruri despre noi înșine și despre relațiile pe care le-am stabilit cu ceilalți, luând aminte la lucrurile care ne deranjează în mediul online. Dar putem învăța și din lucrurile care ne deranjează dacă nu suntem online.

Închipuie-ți cum ar fi dacă ți-ai dezinstala toate aplicațiile de pe platformele de socializare sau, brusc, nu le-ai mai accesa deloc în acea zi. Cum te-ai putea simți ? Poate că-ți vor lipsi comentariile sau like-urile obținute când postezi un material ce se bucură de popularitate. Acceptarea bazată pe popularitate sau pe rafinament reprezintă un fenomen condiționat și, dacă ne simțim bine numai

dacă îndeplinim o serie de condiții, înseamnă că, de fapt, nu suntem deloc în regulă. Singura stare de bine este aceea obținută în mod necondiționat, aceea de a fi iubiți și acceptați așa cum suntem, fără restricții. Câteodată, trebuie să parcurgem o perioadă dificilă, în care renunțăm la acceptanța noastră condiționată, pentru a face loc acceptării care urmează. Ar trebui, poate, să încetezi a afișa o imagine supraprelucrată cu tine și să pierzi like-urile aferente, ca să descoperi că te poți angaja în lumea virtuală cu imaginea ta veritabilă și să tolerezi aprecierea și lipsa de apreciere pe care le generează. Poți face față ambelor situații, așa că niciuna dintre ele nu e nevoie să te conducă.

Poate că te-ai simți plictisit sau izolat de lume fără telefon, iar timpul petrecut în fața ecranului reprezintă o modalitate de a umple un gol. Adesea, oamenii se îndreaptă către telefonul lor mobil fără să se oprească pentru a se întreba de ce o fac sau de ce au nevoie. Imaginează-ți pentru o clipă că plictisul este un sentiment de camuflaj, disimulând un alt sentiment, mai autentic, pe care poate că nu l-ai conștientizat.

Sentimente de camuflaj

Plictisul ne arată că, într-un fel sau altul, nevoile noastre n-au fost satisfăcute. Ne spune când nu suntem mulțumiți sau stimulați, dar nu ne furnizează energia necesară pe care o obținem de pe urma furiei pentru a face o schimbare și nici nu ne oferă importanta stare meditativă adusă de tristețe, care ne indică să cultivăm mai multe conexiuni în viața reală. E un camuflaj care declanșează în noi dorința de distracție în loc de aceea de a lua o hotărâre, iar eu îl întâlnesc adesea la clienții mei persoane amabile care, în copilărie, n-au fost încurajate să dea curs sentimentelor lor autentice. Acel copil plictisit din banca aflată în fundul clasei nu făcea prostii fiindcă ar fi fost obraznic de felul său, ci căuta o distragere pentru că avea o nevoie nesatisfăcută, fie de un alt mod de predare, de o pauză sau de ajutor pentru a se autoregla. În mod similar, atunci când clienții îmi spun că se simt obosiți, apatici ori indiferenți, îi întreb cum ar fi pentru ei, care ar fi nevoia lor reală, dacă nu s-ar simți în felul acela? Pe lângă extenuarea de natură fizică generată de activitatea intensă sau de lipsa de somn, oamenii vor ajunge să observe adesea că oboseala este mai curând un semn de frustrare, blocaj, singurătate sau tristețe.

Anxietatea este un alt sentiment comun de camuflaj pe care-l observ la oamenii cu tendința de a-i mulțumi pe alții, care vin la terapie. Aceasta se manifestă ca diferență între așteptări și realitate, adică diferența între felul în care am vrea să fie lucrurile și felul în care sunt. Când nu suntem capabili să luăm lucrurile așa cum sunt, dar nici nu credem că putem schimba situația, anxietatea va forma o punte dezagreabilă între cele două planuri. Toate cele patru tipuri de persoane amabile pot suferi de anxietate, utilizând diferite strategii pentru a face situația tolerabilă, dar fără a poseda vreo urmă de control sau capacitate de acțiune autentică.

Am invitat-o pe Anita să-și asculte sentimentele de anxietate și să-și pună o întrebare diferită: „Dacă n-aș simți anxietate în clipa de față, ce altceva aș simți?“ Dacă anxietatea n-ar apărea mereu în chip de prim răspuns emoțional de urgență, ce-ar simți privind la fotografiile care-i arată pe oameni în cele mai bune momente ale lor? În cazul Anitei, anxietatea ascundea sentimentul unei profunde însingurări. Intra în mediul online fiindcă se simțea rău și ieșea de acolo simțindu-se și mai rău. Singurătatea era cea care trebuia să-i atragă atenția; anxietatea se afla acolo doar pentru a-i îndrepta atenția către sentimentul de singurătate.

Anxietatea îi ridică o problemă specială persoanei amabile și e simplu să căutăm să ne afirmăm în mediul online în încercarea de a ne simți mai bine. Însă faptul de a prezenta o identitate virtuală fragilă, menită a fi evaluată de către o audiență care nu-i acordă mai mult de zece secunde, are darul de a-ți spori anxietatea, în loc de a o diminua. Este nesemnificativ faptul dacă persoanele amabile resimt anxietate și atunci intră în lumea virtuală sau dacă devin anxioase de pe urma frecventării rețelelor de socializare, căci efectele par a se corela. Frecventarea rețelelor de socializare te poate face să te simți deprimat, iar o stare de deprimare te poate îndemna să intri în lumea virtuală.

Ce se ascunde dedesubt?

Dacă pui mâna pe mobil și începi să răsfoiești postările când te simți plictisit, anxios ori deprimat, vezi dacă poți sesiza de la ce nevoie autentică te distrage gestul respectiv.

S-ar putea să recunoşti că interacţiunile tale online te ajută să eviţi alte sentimente inconfortabile şi s-ar putea să-ţi fi lipsit, încă de la început, unele dintre permisiunile de a-ţi face ţie pe plac. Ai acum prilejul să înlocuieşti sentimentele tale de camuflaj prin autenticitate şi reziliență. Dacă, până acum, opţiunile tale au fost acelea de a te bloca sau de a face pe plac, s-ar putea să nu fi avut permisiunea de a pierde sau de a eşua, de a cădea iar, apoi de a te ridica din nou, fără a încerca ruşine şi fiind susţinut. Acum, îţi poţi acorda această permisiune.

Dacă, după ce ţi-ai explorat motivaţiile pentru care utilizezi reţelele de socializare, te recunoşti a fi un utilizator online „social“, lucru prin care înţeleg că-ţi poţi controla timpul şi comportamentul şi că, în genere, interacţiunea îţi face plăcere, atunci e foarte bine, dar ai putea fi totuşi destul de înţelept pentru a-ţi lua şi unele precauţii ca să te protejezi în acel mediu. Fii selectiv în ceea ce priveşte persoanele cu care intri în contact, limitează dezvăluirile publice şi fructifică oportunitatea de a te înfăţişa în adevărata ta lumină, ca pe un test pentru a constata gradul tău de acceptare necondiţionată în lumea reală. Când te simţi împins a le face altora pe plac în mediul online sau de a ieşi complet de acolo, fă un pas înapoi şi observă ce ţi-a declanşat aceste reacţii şi foloseşte-ţi sentimentele autentice pentru a-ţi restabili limitele. Asta înseamnă să fii bun cu tine în mediul online.

Dacă totuşi recunoşti faptul că utilizezi reţelele de socializare şi platformele online mai mult compulsiv, pentru a-ţi consolida fragila ta imagine de sine, şi dacă amabilul tău interior are o relaţie nesănătoasă cu like-urile şi cu răspunsurile de urmărire primite, nu va fi suficient să eviţi factorii declanşatori ai iritării sau ai anxietăţii. Înainte de a te angaja în frecventarea platformelor sociale potrivit normelor prescrise de alţii, verifică dacă acele norme sunt şi ale tale. Iar dacă eşti unul care declară că reţelele de socializare nu sunt de tine, bagă de seamă dacă nu cumva renunţi la avantajele pe care ţi le-ar putea aduce, pentru a evita regulile pe care ţi le impun.

Fă în aşa fel încât comportamentul tău din mediul online să fie reflecţia celui din offline şi nu cădea în capcana presiunii de a fi perfect. Când eşti bun cu tine în lumea virtuală, le permiţi celor asemenea ţie să te cunoască pe tine cel real, #fără filtru, şi construieşti o comunitate virtuală în care să te simţi binevenit exact aşa cum eşti tu.

[8] Persoană care postează online material instigator sau în alt fel nedorit, adesea anonim (N. red.)

[9] Termen colocvial care descrie practica încheierii oricărei comunicări și oricărui contact cu o altă persoană, fără vreun avertisment sau justificare aparentă. Sunt ignorate toate încercările celuilalt de a relua contactul. (N. red.)

Femeia care le face altora pe plac

Adesea sunt întrebată dacă tendința de a-i mulțumi pe ceilalți ar fi o afecțiune tipic feminină. Din experiența mea, aș zice că nu, deși s-ar putea ca unele strategii stereotipice ale persoanelor amabile să fi fost împrumutate din recuzita trăsăturilor stereotipe feminine. Reține că, în nucleul ei, tendința de a-i mulțumi pe ceilalți nu se referă la purtarea de grijă, ci are ca obiect organizarea reacțiilor altor oameni pentru a evita un sentiment pe care nu dorești să-l simți. În aceasta nu este nimic exclusiv feminin. Elementul care ar putea să dea o impresie mai pronunțată de „feminitate“ este nevoia inconștientă de a nu face caz sau de a nu enerva pe nimeni, de a căuta armonie sau de a sprijini cuceririle altcuiva, chiar dacă lucrul acela comportă costuri personale ridicate. Tendința de a-i mulțumi pe ceilalți nu este influențată de gen în sensul tradițional al cuvântului, și, într-o oarecare măsură, ne afectează pe toți. S-ar putea să-ți recunoști tiparele comportamentale în cele ale femeilor prezentate în capitolul de față, ai putea să te recunoști în bărbații din capitolul următor sau ai putea să te recunoști în trăsăturile și ale unora, și ale celorlalți.

Zahăr și condimente

Este adevărat că, în multe culturi, femeile sunt educate să devină cele care poartă de grijă, să facă o prioritate din persoana altora și să fie serviabile. Prețuite pentru faptul că sunt amabile și ascultătoare, fetițelor li se spune adesea să nu-și aroge aere de superioritate sau să protesteze. Creierul feminin are mai multe circuite dedicate empatiei decât cel bărbătesc, iar acest fapt îi poate constitui o puternică resursă, permițându-i femeii să construiască puternice legături prosociale și comunități cu caracter colaborativ. Lucrurile eșuează atunci când îi lipsește permisiunea de a pune limite, de a simți și a-și exprima furia și de a se trata pe sine însăși așa cum îi tratează pe toți ceilalți. Câteodată, îmi întreb clientela feminină, întrerupând un monolog plin de cuvinte grele la adresa propriei persoane și autosabotor: „Ce-ai spune dacă cineva ți-ar vorbi în felul

acesta despre cea mai bună prietenă a ta?“ Adesea, răspunsul primit este cam de genul: „Aș fi furioasă! L-aș întreba cum de-și permite să vorbească astfel despre prietena mea?“ Aceasta-i schimbarea de care are nevoie persoana amabilă, să-și întoarcă aportul de grijă și protecție către sine însăși, să-și redescopere sentimentele de furie, de care fusese dezvățată (atât bărbații, cât și femeile) și să le folosească pentru a le spune celorlalți să-și vadă de treaba lor.

Femeia care încearcă să-i mulțumească pe ceilalți este percepută la modul stereotip ca una care își asumă prea multe responsabilități nereușind să facă nimic cum trebuie, așteptând aprobarea din partea celor din preajmă și nerefuzând niciodată vreun lucru. Este fiica devotată, prietena loială și angajata model. Ea gestionează agenda familiei și obligațiile gospodărești, cumpără cadourile aniversare, reumple cămările și programează activitățile sociale. Își asumă răspunderea în ceea ce privește școala, prietenii, vacanțele, animalele de companie și rudele prin alianță, pe lângă cea pentru propria carieră și pentru propriile obligații. Acesta este tipul de femeie care simte că eșuează când una dintre numeroasele farfurii cu care jonglează se ciobește. Este tipul de femeie care crede că nu are șanse de promovare la slujbă dacă nu-i cântă șefului în strună. Este tipul de femeie care se simte ca o pacoste dacă îndrăznește să se plângă despre nedreapta diviziune a muncii domestice. Tipul de femeie care se crede o mamă denaturată dacă de ziua copilului cumpără tortul de la cofetărie, în loc să-l prepare cu mâna ei.

Poate că tu ai fost educată după un alt cod de amabilitate; poate că de la femeile din familia ta se cerea să fie puternice și demne de încredere, n-ai primit mesajul de a fi neajutorată, iar propriul tău drum către a fi bună cu tine ar putea presupune recuperarea vulnerabilității tale. Indiferent dacă te simți mai apropiat(ă) de femeile din acest capitol sau de bărbații din următorul, vezi, din lecțiile învățate de ei, ce ar putea fi semnificativ pentru tine.

Calea vikingilor

Modelul meu feminin primar a fost cel viking. În cultura mea, femeile nu erau fragile ori inferioare, ci puternice și independente. Egale cu bărbații, dacă nu chiar nițel mai capabile decât ei și dotate cu un plus de reziliență.

Când mă uit la pozele zgrunțuroase ale mamei, sosită din nordul Suediei la începutul anilor 1970, văd un păr șaten, împletit în cozi, saboți roșii și brațe musculoase. Când era în ultimele săptămâni de sarcină cu fratele meu, tata s-a întors de la muncă și a găsit-o trăgând un capac de canal abandonat pe aleea din fața casei. „Poate ne va fi de folos“, și-o amintește spunând, fără a se arăta nicidecum doborâtă.

Hainele mele erau bine croite și practice, confecționate din velur în culori primare, făcute cu mâna ei în cămăruța de cusut de sub streașină. Pantofii mei erau robuști, buni pentru orice vreme. Au fost multe ocazii în care am râvnit la câte o rochiță roz cu jupon pentru petreceri și la niște pantofi din piele moale și totuși mă văd acum repetând obiceiul în educarea fiicei mele, trimițând-o la școală îmbrăcată în haine rezistente și cu încălțări impermeabile, cu tălpi aderente, ca să se poată descurca cu ei în jocurile din pauze și să nu alunece în săndăluțele lucitoare pe care am văzut că le poartă prietenele ei.

Pentru mine este important s-o văd stând pe picioarele ei (la modul literal), dar faptul că este în stare să se descurce singură nu înseamnă că ar trebui să ducă și pe altcineva în cârcă.

Clientele mele sunt, invariabil, femei curajoase, capabile, dotate cu inteligență emoțională și reziliente. Unele dintre ele însă au fost învățate să-și folosească aceste abilități doar în folosul altora și împărtășesc convingerea eronată că ar fi de datoria lor să-și aloce resursele unor oameni care ar putea să aibă nevoie de acestea, chiar dacă nu le merită.

Amber

Amber a fost condiționată de mică să devină o femeie docilă. Avea un frate mai mic care decidea numai el orice joc pe care aveau să-l joace pe când erau copii, alocându-i-se rolul de Robin pe lângă Batman și de portar când el învăța să înscrie penaltiuri. Când a mai crescut și și-a făcut propriii prieteni, și-a dat seama că nu mai voia să se joace la comanda lui. Iar mama sa obișnuia să-i spună: „Dar trebuie să vrei să te joci cu fratele tău, el vrea să se joace cu tine doar fiindcă te iubește“. Ea se simțea ca musca în laptele familiei și, dacă acestea erau condițiile

pentru a avea relații iubitoare, ea trebuia să găsească modalități prin care să se muleze așa cum cerea situația și să primească afecțiune în chipul în care i se oferea. Se întorcea la jocurile cu fratele ei, mutând fără tragere de inimă o armată de soldați de plastic sau ghemuită în vreo scorbură aleasă de el. Ani și ani și-a dus zilele făcându-i pe plac, mânată de amabilitatea sa ce putea fi încadrată în tipologia „din umbră“, și a dezvoltat tipare ce aparțin tipologiei rezistentului, ca să limiteze timpul petrecut împreună.

Decenii mai târziu, Amber a descoperit că purta încă numeroase conversații de acest gen. Evident, nu mai era vorba de scorburi, ci despre petreceri ale burlăcițelor, vizite în familie, activități de binefacere, colectarea de fonduri școlare, cluburi de lectură, petreceri aniversare, nunți ori plimbatul câinelui. Atâtea solicitări de a satisface dorințele altora și un disconfort profund resimțit la ideea că i-ar putea refuza. Dacă ar fi spus „Nu, mulțumesc!“ sau „Asta nu-i de mine!“, s-ar fi considerat o persoană crudă sau nepăsătoare. Lista obligațiilor se dovedea nesfârșită și ea s-a prezentat la terapie tocmai când era pe punctul unui „burnout“ și a solicitat ajutorul medicului de familie. A fost foarte surprinsă când acesta i-a recomandat consiliere psihologică.

Am început prin a explora ce se întâmpla cu Amber atunci când un prieten sau cineva la care ține îi cerea un serviciu:

— De fiecare dată când sunt invitată undeva, mă apucă un fel de agitație… mă lupt cu mine dacă trebuie să mă duc acolo unde am fost chemată, dacă vreau să mă duc ori dacă trebuie să vreau să merg! Râdea de dilema în care o arunca tiranul ei interior. Mă gândesc dacă, de data asta, le sunt datoare cu un „da“ ori dacă am un motiv suficient de întemeiat ca să refuz. La cum mă simt eu cu adevărat, nici nu-mi trece prin minte să mă gândesc.

Își făcea reproșuri, întrebându-se: „De ce nu vreau niciodată să fac nimic? Îmi place persoana respectivă, ar putea fi distractiv și probabil că o să mă simt bine, odată ajunsă acolo… oare ce nu-i în regulă cu mine, de ce sunt atât de antisocială?“ Se întorcea mereu la aceeași întrebare: „Ce nu-i în regulă cu mine?“ Indiferent dacă accepta ori respingea invitația, ea tot rău s-ar fi simțit.

Fă din tine însăți o prioritate

Amber a fost crescută de o mamă care i-a băgat în cap că, femeie fiind, are menirea de a fi îndatoritoare și maleabilă, supusă și înțelegătoare. În familia lui Amber, dacă erai femeie, trebuia să-i pui pe alții pe primul plan. Când Amber, de-acum adultă, n-a mai reușit să se supună orbește acelui principiu, nu s-a îndoit de valabilitatea codului, ci de ea însăși.

Ceea ce dorea Amber cel mai mult era să audă pe cineva spunând: „Bine-ai venit, ce plăcere să te văd, spune-mi dacă ți-ai dori să faci ceva și, când te simți pregătită, dă-i bătaie“. Acela ar fi pentru ea punctul de referință care să spună că, în sfârșit, e suficient de importantă în ochii cuiva pentru a cultiva cu acea persoană o legătură care să fie și pe placul ei, care să țină seama de ea și care să nu-i impună să ajute pe altcineva să-și rezolve treburile sau să evite propriile sentimente dificile. Ar fi însemnat că ea nu era cantitate neglijabilă, o proptea ori un substitut al altuia, în lipsă de ceva mai bun. Amber și-a regăsit, în sfârșit, sentimentul de furie, a recunoscut că era mânioasă față de prietenii sau rudele care o obligau, culpabilizând-o să se întâlnească cu ei, deoarece ei duceau o viață neîmplinită; se săturase să mai fie amăgită de șefii ei să presteze ore suplimentare, cu promisiunea unor „oportunități grandioase de dezvoltare“, pe care, zică-se, i le-ar oferi.

Atât timp cât acceptăm astfel de relații disfuncționale și condiționate, le împiedicăm să ni se arate pe cele pe care le dorim de fapt. Dacă preiei răspunderea emoțională față de toți și de toate, cu asta pare că te alegi. Dacă încerci să rezolvi orice problemă care se ivește, în mod inevitabil te vei trezi cu ele-n cârcă. Dacă vrei ca o treabă să fie făcută, paseaz-o unei femei ocupate, nu-i așa? Dacă-i ocupată, înseamnă că oricum rezolvă treburile tuturor și nu va refuza s-o preia și pe-a ta. Asta-i valoarea pe care ea și-o atribuie și ăștia-s oamenii pe care-i va atrage. Va face treaba, fiindcă se pricepe sau fiindcă așa i s-a spus, dar doar pentru că poate, nu înseamnă că ar trebui s-o și facă.

Mama o lăuda pe Amber când avea grijă de fratele ei și când îi satisfăcea fiecare capriciu. În cursul terapiei a ajuns să înțeleagă că fusese, probabil, de ajutor pentru mama ei să aibă pe cineva cu care să împartă responsabilitățile, fiindcă și ei îi era greu să-l distreze în condițiile impuse de el. În felul acesta, mama o învățase pe Amber, chiar dacă inconștient, cum să facă o prioritate din nevoile altuia, mai ales ale bărbaților, nesocotindu-le pe-ale ei proprii, potrivit codului ei de condiționare feminină. Fusese amăgită de mamă să-i facă voia fratelui și se

simțea indignată față de amândoi, deoarece o împinseseră într-o situație care-i avantaja pe ei. Vinovăția pe care o simțea dacă le respingea dorința era, de fapt, furie care se întorcea împotriva ei.

Poate că, asemenea lui Amber, te întrebi dacă nu este ceva în neregulă cu tine dacă preferi să-ți petreci o după-amiază acasă, uitându-te la un film pe Netflix, sau să te culci mai devreme în loc să ieși cu colegii după serviciu. Sau dacă te simți lipsită de energie când ești invitată la vreo petrecere sau într-un weekend în afara orașului cu prietenii. Ori dacă te simți stresată când șeful te însărcinează cu gestionarea vreunui proiect important. Poate că și tu te compari cu ce-și doresc alți oameni și-ți abandonezi propriile înclinații.

Condiționarea de care au parte femeile le conduce adesea la convingerea că propriile lor nevoi nu sunt întemeiate sau că ar fi dăunătoare pentru alţii. Ele acționează în slujba altora și uită să mai întreprindă lucruri în beneficiul propriu.

Respectarea codului feminin

Cugetă la regulile de gen pe care le-ai simțit pe pielea ta când erai mică.

Ce însemna să fii femeie în familia ta?

Poate că băieţaşii şi fetiţele erau trataţi în mod diferit sau existau aşteptări diferite din partea lor. Poate că-ţi aduce aminte de unele dintre mesajele pe care le-ai primit, direct sau indirect, de la femeia care te-a crescut, prin intermediul rolurilor pe care le juca în cadrul familiei.

Existau, în copilăria ta, sentimente sau purtări considerate a fi inacceptabile pentru femei? Pentru bărbaţii existau, oare, alte criterii?

Cercetează în ce măsură mai joacă aceste reguli vreun rol în viaţa ta actuală.

Simte-te liberă să te răsfeți

Am lucrat cu o mulțime de femei care fuseseră educate în convingerea că nu trebuie să deranjeze pe nimeni și că faptul de a-ți schimba părerea ar fi un lucru frivol sau capricios. Trebuie să anticipezi cu două săptămâni înainte cum te vei simți în cutare zi de joi și să accepți cu orice preț o invitație cu confirmare de răspuns. Evident că există anumite lucruri la care nu poți renunța cu ușurință, poate când trebuie să achiziționezi niște bilete sau să tocmești un babysitter. Dar, în cea mai mare parte, lucrurile pot fi reprogramate, remediate sau se pot prezenta scuzele de rigoare. Acordă-ți libertatea de a te răzgândi. Nu este vorba de „răsfăț de sine“ și vei fi uimită cât de simplu este și cât de respectuos îți pot răspunde oamenii. Dacă ți-ai da seama cât de puțin timp își bat alții capul cu tine, poate că nu ți-ar mai păsa atât de mult ce gândesc.

Oricum, există și un avertisment în toate acestea. Opțiunea de a te răzgândi nu înseamnă că poți accepta un lucru, cu gândul ascuns ca în ziua respectivă să te faci că plouă. Aceasta e doar doza de zahăr pe care i-o dai cuiva dacă vrei să-i faci pe plac pe moment, urmată de gustul amar al desconsiderării. Înseamnă doar să dai întâietate dorinței tale de a te simți plăcut acum, în fața dreptului celeilalte persoane de a avea niște așteptări rezonabile. Dacă nu poți fi sigur, este în regulă să folosești alte cuvinte: „Îmi place cum sună, dar nu știu cum mă voi simți la sfârșitul unei săptămâni de lucru încărcate. N-aș putea să-ți dau răspunsul mai în apropierea datei respective?“ Sau „E foarte atrăgător, însă luna asta nu sunt în bani, așa că n-aș accepta încă de pe acum. Când ai nevoie de răspunsul meu cert?“ La fel, dacă răspunsul tău e negativ, nu trebuie transmis în chip brutal: „Sună distractiv, dar nu prea e pe gustul meu“ sau „Mi-ar plăcea să te văd, însă aș mai hiberna un pic, îți dau eu un semn când sunt pregătită să ies în lume“ ori „În momentul de față strâng bani pentru altceva“. Dacă cel care te-a invitat ține la tine, un astfel de răspuns este suficient. Dacă nu-i pasă de tine, poate că seamănă nițel cu fratele lui Amber, mai interesat inconștient de a-și satisface propriile nevoi decât să cultive cu tine o relație pe picior de egalitate.

Fii sigură ce-ți dorești

Unele femei au fost învățate că n-au voie să fie dezagreabile sau să creeze fricțiuni în relațiile timpurii. Ele vădesc predispoziția de a accepta în chip grațios propunerile ce li se fac și de a se arăta recunoscătoare pentru gesturile de bunătate, indiferent dacă vor sau nu ceea ce li se oferă.

Poate că ai vrea să accepți invitația făcută de o prietenă, dar ai prefera să faceți o plimbare și să beți o cafea împreună, decât cocktailurile propuse de ea. Poate că ți-ar plăcea să vedeți un film împreună sau să beți un pahar de vin acasă. Este în regulă să ai propriile idei despre ceea ce înseamnă distracția și să ai preferințe diferite de cele ale altei persoane. S-ar putea ca prietena să prefere chiar acel lucru care-ți place și ție, dar să fie captivă în codul ei social acceptat care prescrie rețeta pentru o seară „relaxantă“.

Poate că avansarea pe care o vizezi la locul de muncă nu presupune promovarea într-o funcție importantă care să-ți permită să vorbești public, ci consilierea membrilor echipei ori dezvoltarea de noi strategii. În lumea noastră care cultivă extroversia, ne putem vedea constrânse să satisfacem oamenii la scară socială și avem nevoie de capacitatea de a ne aduce propria contribuție, în termenii aleși de noi.

Ca de obicei, cealaltă persoană ar putea să refuze; este o posibilitate cu care persoana amabilă trebuie să se confrunte atunci când începe să caute satisfacerea propriilor nevoi, însă, dacă e abordată imediat, recuperarea e mai rapidă și cu mai puține efecte colaterale.

Amber fusese învățată că intenția contează, iar dacă cineva este bine intenționat, ești datoare să-i accepți compania. Acesta este un mesaj deosebit de periculos pentru o femeie, educată să creadă că „e frumos să te porți frumos“ și că ar fi nedelicat să refuzi o ofertă amicală, chiar dacă ar fi una potențial dăunătoare.

Amber se lupta cu tendința de a-i mulțumi pe ceilalți într-un fel pe care-l întâlnesc foarte des la femeile pe care le tratez. Dilemele care par a reprezenta laturile mai atenuate ale amabilității feminine sunt adesea respinse într-un mod superficial, considerate a fi problemele femeilor „prea drăguțe“ sau care au nevoie de „nițel mai mult timp pentru ele“. Faptul nu numai că diminuează impactul dăunător asupra individelor în cauză, dar constituie și începutul insinuant al unui val denigrator care maschează cele mai sinistre urmări ale amabilității feminine, dând cale liberă abuzurilor fizice și emoționale.

Relații abuzive

Există un spectru al relațiilor disfuncționale. La unul dintre capete s-ar putea să se afle prietena neajutorată, care te bombardează zilnic cu mesaje. Deoarece fluxul acesta provoacă, la un moment dat, saturație, tu îi faci promisiuni și născocești diverse feluri creative de-a o ajuta să se simtă iubită de la distanță. Cererile de acest gen pot fi epuizante, dar, una peste alta, nu sunt rău intenționate. La celălalt capăt al spectrului se află un grad mai mare de manipulare patologică, exercitată de oamenii care-i constrâng pe alții să se comporte în așa fel încât ei să-și poată bifa punctele din propria agendă. Acest fenomen se poate petrece în cadrul relațiilor de prietenie, dar eu mă gândesc mai cu seamă la riscul pe care-l prezintă legăturile amoroase. Acele relații în care ești trecută prin toate chinurile iadului, însă ei îi spun iubire.

Prinse în asemenea situații, persoanele care tind să le facă celorlalți pe plac se pot simți datoare să primească afecțiunea în chipul în care aceasta li se oferă și să facă abstracție de comportamentul nepotrivit, deoarece fuseseră învățate că „intenția contează“. Nu-i așa? Dacă cineva te tratează prost în mod repetat, te dezamăgește sau te abuzează, intenția nu mai contează absolut deloc, ci numai acțiunile sale. În cazuri extreme, un ins care te pândește poate fi convins că o face din dragoste. O clientă îmi povestea recent că rămânea într-o situație de violență domestică, deoarece „el, atunci când e drăguț, se comportă admirabil și mă pune pe un piedestal“. Dar un soclu nu e locul în care ai vrea să fii. Poate suna flatant dacă ești o persoană care vrea să-i mulțumească pe alții, în căutare de validare, dar, în fapt, înseamnă să te găsești restrânsă într-o zonă existențială minusculă, silită să-ți controlezi mișcările și să-ți pregătești cu atenție răspunsurile, de teama unei căderi dureroase. Numai comportamentul docil te va face demnă de a te menține pe acel piedestal, în siguranță, la distanță de marginile sale, de unde te poți prăbuși.

Dacă ai senzația că ai fost așezată pe un piedestal, revin-o cu repeziciune cu picioarele pe pământ, făcându-l pe celălalt să înțeleagă cum te simți tu, în realitate; dacă nu dorește să mențină cu tine o relație pe picior de egalitate, înseamnă că legătura voastră n-a fost niciodată una menită să funcționeze. Amânând căderea din favoruri prin încercarea de a-i intra partenerului în voie nu

va face decât să-i întărească aşteptările, făcând ca impactul inevitabilului să fie şi mai dur, atunci când va surveni. Dacă accepţi iubirea în orice formă în care îţi este aceasta oferită, uiţi cât de important este să alegi tu modul în care eşti iubită. A refuza „dragostea“, cuiva care ţi-o dăruieşte într-un mod manipulator, la schimb sau pentru a te controla, nu este un gest lipsit de bunătate, ci unul ce ţine de instinctul de conservare, vital pentru a veni în întâmpinarea nevoilor tale.

Lena

Lena avusese întotdeauna relaţii turbulente cu bărbaţii. Încă de la început, ea a simţit că era responsabilitatea ei să-i facă fericiţi. Tatăl ei era inconstant în manifestarea afecţiunii; câteodată, ea îi câştiga favorurile, alte dăţi putea să o pedepsească şi s-o respingă, favorizând-o pe sora ei.

După ce a mai crescut şi a început să-şi dea întâlnire cu băieţii, părea să se bucure de mare atenţie din partea lumii masculine, mai ales de atenţia celor care voiau ca ea să le facă pe plac. Ea accepta invitaţia lor iniţială de a merge la un pahar cu ei, dar sfârşea frecventându-i luni sau chiar ani buni, simţindu-se vinovată de faptul că nu-i plăcea la fel de mult pe cât o plăceau ei. Ea nu putea rezista la infinit şi, când în sfârşit punea stop, ei se simţeau extraordinar de jigniţi şi o acuzau că-i dusese de nas.

În cele din urmă, ea a început să evite bărbaţii, în tentativa de a se sustrage acelui schimb de servicii pe care învăţase să-l aştepte la încheierea oricărei conversaţii. Complimentele şi purtarea lor cavalerească iniţiale păreau întotdeauna să trezească în ea aşteptări, chiar şi o anumită obligaţie de a le întoarce favorurile. Situaţia ajunsese atât de critică, îmi relata ea, încât într-una dintre zile a cuprins-o panica pe stradă când târguielile i s-au împrăştiat pe jos, căzând din pungile care cedaseră, iar un trecător s-a oprit să o ajute. „Am îngheţat! Tot ce-am putut să gândesc a fost «Cum se aşteaptă să-l răsplătesc?» Citisem toate acele poveşti horror, despre bărbaţi care se oferă pe stradă să-ţi ducă traistele acasă, apoi te atacă, aşa că am abandonat cumpărăturile şi am rupt-o la fugă.“

Se simţea în siguranţă numai când era pe cont propriu, dar era însingurată, iar prietenele ei începuseră să se aşeze la casele lor. În cele din urmă, prietena ei cea

mai bună a convins-o să încerce site-urile de întâlniri pe internet, însă obligația ce-i fusese inculcată de a-i face fericiți pe bărbați a devenit și mai vizibilă în mediul online, iar ea a venit la terapie pentru a pune capăt o dată pentru totdeauna acelei stări de lucruri.

A început prin a-mi relata despre ultimul dintre bărbații pe care-i cunoscuse. „Părea extrem de politicos, îmi făcea cinste cu băuturi și se interesa de mine, dar pe măsură ce se scurgeau orele, am început să mă simt din ce în ce mai neliniștită, așa că am plecat sub pretextul că aș avea o migrenă. S-a arătat îngrijorat în mod evident de starea mea și s-a oferit să mă ducă acasă cu mașina lui, dar l-am refuzat. Am mimat un surâs și l-am sărutat pe obraz, i-am mulțumit pentru clipele petrecute împreună și i-am promis că vom stabili când să ne reîntâlnim. Dar ajunsă în acel punct, singura mea preocupare era cum să scap de-acolo.“ Când am întrebat-o ce o făcuse să se simtă atât prost, mi-a răspuns că nu-mi putea preciza cu certitudine. Analizând situația, a realizat care era teama ei inconștientă: „Părea atât de sensibil, încât nu voiam să-l dezamăgesc. Eram speriată. Când m-a întrebat dacă vreau să ne reîntâlnim, am spus da, chiar dacă în sinea mea nu mai voiam. Tot ce voiam era să mențin lucrurile la un nivel superficial și amical, ca să mă lase în pace și să nu facă vreo scenă. Mă gândeam că, dacă-i mărturiseam că nu mai voiam să-l revăd, se va supăra pe mine“. În mod inconștient, Lena era pătrunsă de convingerea că, dacă va nemulțumi un bărbat, acesta se va supăra pe ea, iar ea fusese condiționată să creadă că era de datoria ei să nu-i provoace. Aparținând tipului împăciuitor, își convertise teama într-o atitudine de docilitate și se adapta pentru ca ei să se poarte în continuare cavalerește.

Lena nu voia niciodată să enerveze ori să supere vreun bărbat, deoarece, la un anumit nivel, îi era teamă că acela o va agresa. Tatăl ei o dezamăgise în această privință, dându-i de înțeles că de ea ar fi depins gestionarea emoțiilor sale, responsabilizând-o să se adapteze la dispozițiile lui imprevizibile și să stârnească o reacție dătătoare de siguranță. Ea nu le-a găsit niciodată vreo vină, nici lui, nici altui bărbat, învinovățindu-se numai pe ea însăși. Se temea că le-ar putea provoca mânia, atunci când ar fi trebuit să o simtă pe a ei.

Nu vom ști niciodată cu certitudine dacă instinctele ei în privința bărbatului din situația menționată erau îndreptățite, deoarece ea n-a mai ieșit cu el, dar este crucial să ne permitem să acționăm potrivit sentimentelor noastre, iar ea a procedat corect sustrăgându-se dintr-o situație în care se simtea în nesiguranță. Spre deosebire de persoanele amabile care au fost învățate să nu dea crezare

propriei intuiții și se aruncă inconștiente în pericol, intuiția Lenei funcționa în regim de suprasarcină, dictându-i să se teamă de orice relație cu vreun bărbat și judecându-i pe toți, în avans, ca fiind periculoși și instabili. Cu siguranță că eu nu voiam să-i combat intuiția, dar am vrut să o ajut să și-o actualizeze, iar efortul nostru terapeutic s-a îndreptat către decodarea unora dintre vechile semnale recepționate de ea, pentru a se simți mai prezentă și mai sigură de sine la următoarele întâlniri.

Mânia furnizează energia necesară schimbării

Amber dezvoltase tiparele comportamentale ale rezistentului pentru a-și limita expunerea la tendința ei, specifică tipologiei „din umbră“, de a-i face fratelui ei pe plac, iar Lena se manifesta ca un împăciuitor atunci când se simțea amenințată de prezența bărbaților. Limitarea expunerii la pericol sau la o funcționare deficitară le oferea doar o soluție parțială, dar se baza pe găsirea unor căi ocolitoare decât pe atacarea frontală a problemei.

Găsirea unui mod adecvat de abordare a unui conflict presupune canalizarea mâniei ca energie care să provoace schimbare, cu scopul de a fixa o limită și de a spune „nu“ unui comportament inacceptabil. Femeile care tind să le facă altora pe plac au fost educate adesea să-și inhibe exteriorizarea mâniei și, în schimb, au încercat să vireze spre sentimente socialmente acceptabile, cum este frica. Incapabile să se angajeze, sigure pe sine, într-un conflict, precum Lena, ele trebuie să recurgă la frică pentru a încerca să le evite. Mânia, socotită periculoasă sau inacceptabilă, este înlocuită cu teama benignă ori cu anxietatea evitantă. Fetițelor cărora li s-a permis să fie înfricoșate de băieții impetuoși (dar nu li s-a îngăduit să se supere pe ei) devin niște femei care continuă să se teamă de masculii dominatori și care au pierdut legătura cu tăria și cu abilitatea lor de a se autoproteja originare. Dacă nu putem să acționăm decât mânate de frică, nu putem trage decât să sperăm că vom ieși nevătămate dintr-o situație toxică. Rezolvăm lucrurile operând schimbări în comportamentul nostru, fără a îndrăzni să-i provocăm pe cei care vădesc un comportament nepotrivit.

Mânia este energia transformatoare care te va ajuta să încetezi a le mai face altora pe plac și să începi să fii bună cu tine. Până acum, am observat cum mânia

cenzurată conduce la resentimente sau la sentimente de vinovăție și cum este descurajată în mod activ în nișele societății. Când mă refer la mânie, nu mă gândesc la furia devastatoare sau la violența care-i lezează pe ceilalți sau ne distruge pe noi însene. Nu mă refer la împotrivirea sau negativismul pe care-l autoalimentăm când ne înfuriem împotriva sistemului sau la ranchiuna care zace în noi. Vorbesc despre acea simplă pâlpâire emoțională, curată, care se produce când cineva ne încalcă limitele. Vorbesc despre nemulțumirea pe care o simțim când ceva nu se mișcă în beneficiul nostru și de trosnetul care ne conferă energia de a schimba situația. Singurul scop al mâniei este semnalizarea necesității de schimbare. Primul mesaj comunicat de către un bebeluș este o formă a acestei energii primare: țipă atunci când vrea ca părintele să-i schimbe starea, adică să-l alăpteze, să-l giugiulească, să-i schimbe scutecele. Fă acea schimbare și plânsul se va domoli. Pe această cale, protestul devine prima noastră modalitate de autoconservare. În absența mâniei ca semnal de schimbare și mijloc de autoconservare, suntem la mila bunei purtări a altora sau a abilității lor de a ne ghici gândurile, iar aceasta nu este o situație nici înțeleaptă, nici dătătoare de siguranță. Trebuie doar să sperăm că ne vor trata corect, chiar dacă, adulte fiind, noi însene nu ne tratăm în mod corect.

Mânia este adeseori prezentată drept o trăsătură negativă de caracter, ceva care trebuie „gestionat“, dar nu despre asta e vorba în cazul de față. Furia este distructivă, violența este inacceptabilă, dar o mânie îndreptățită este cât se poate de benefică sănătății tale. E un sentiment, nu o acțiune. De regulă, în munca mea, ajung să reconfigurez mesajele referitoare la mânie recepționate odată, în copilărie, de femeile docile. Îi transmit fetiței că mânia, departe de a fi periculoasă sau urâtă, distructivă ori lipsită de sens, are, poate, funcția cea mai importantă dintre toate emoțiile. Ne spune când ceva trebuie să se schimbe.

Mânia îți este prietenă

Vezi dacă-ți poți aminti ce rol a jucat mânia acasă la tine, când erai mică, cine era mânios și cine nu și ce-ai învățat să faci când o simțeai.

Ce te-au învățat despre mânie pe când erai în creștere?

Poate că-ți aduci aminte că, în casa ta părintească, existau reguli diferite pentru băieți și pentru fete. Băieții aveau voie să se bată, fetele n-aveau voie decât să plângă. Fetele mânioase erau socotite ca fiind „dominatoare“, în timp ce băieții mânioși erau etichetați ca având „stofă de lider“. Poate că numai adulților le era permis să se enerveze sau poate că, în familia ta, mânia era înspăimântătoare. Multe femei care tind să-i mulțumească pe ceilalți mi-au mărturisit până unde merg pentru a-i apăra pe alții de mânie, a lor și a celorlalți. Mânia nu oferă o senzație de siguranță și, adeseori, aceste femei au simțit impactul mâniei părintești în trecutul lor. Ajunse la vârsta adultă, persevereazа în întreținerea unor relații toxice sau stăruie în slujbe umilitoare, calmând lucrurile ca să mențină un statu-quo ferit de izbucniri mânioase.

Poate că în familia ta nimeni nu era mânios și toți își îngropau frustrările în sinea lor sau se lăsau în voia sorții, atunci când aceasta se arăta neprietenoasă. Ca adult, încerci să soluționezi problemele din orice scenariu, cu diplomație și compasiune. Eviți confruntările și renunți la dreptul tău la replică.

Toate tacticile sunt de înțeles și sunt aplicate cu bună-credință pentru a aduce pacea, dar devin cât se poate de mărginite și de nerealiste atunci când se aplică legea junglei. Există o rațiune pentru care animalele cu colți respectabili n-au de prea multe ori nevoie să se apere. Lasă-i pe oameni să vadă că și tu ai dinți și vei vedea că nu va fi nevoie să-i folosești. Acordă-ți libertarea de a simți mânia și nu vei avea nevoie să te lași purtată de ea, deoarece barierele tale vor fi vizibile și vor inspira respect.

Dacă n-ai fost învățată că este în regulă să te simți mânioasă și că e bine să fii colțoasă, transmite-ți acum acest mesaj. Nu-ți ține mânia pe banca de rezervă. Când este îndreptățită și adecvată, mânia merită a fi încălzită și scoasă pe teren. Este prima și cea mai bună linie a ta de apărare. Ca să îți poți face ție pe plac, este necesar să te convingi că ești o persoană care merită susținută. Trebuie să crezi că ești suficient de importantă pentru a avea o voce atunci când ai ceva de spus și să-i arăți lumii dinții tăi, la nevoie.

Comunică-ți mesajul că tu contezi, că meriți să fii bine tratată și că posezi opțiuni de schimbare dacă cineva se poartă prost cu tine. Utilizează mânia ca pe o emoție care patrulează perimetrul sentimentului tău de tine însăți și care poate depista încălcarea limitelor acestuia. Permite-i energiei ei transformaționale să-ți reinstaleze barierele protectoare și să-ți apere integritatea.

Poate că ai fot jignită recent de cineva. Întreabă-te de ce ai nevoie pentru a reinstaura o limită adecvată, amintindu-ți că oamenii se pot răzgândi, deciziile pot fi reactualizate și contractele pot fi renegociate. Poate că ai acceptat ceva și ți-ai fi dorit să refuzi acel lucru. Refă calea și găsește o modalitate de a refuza acum; nu este o exagerare sau o ciudățenie, ci o atitudine autentică și umană: „Știu că am promis că voi face acel lucru, dar am tot reflectat de-atunci și mi-am dat seama că ar fi trebuit să refuz. La vremea respectivă n-am vrut să-ți rănesc sentimentele și-mi pare rău că te dezamăgesc“. Ori poate că, de la bun început, n-ai plasat niște limite, iar acesta-i locul de unde trebuie să începi. O mânie sănătoasă în acțiune inspiră respect și conferă o energie asertivă pentru schimbare. Femeile docile, condiționate să nu simtă mânia, au rămas, în mod deplorabil, fără apărare împotriva abuzurilor de putere, bazându-se, în schimb, pe strategii de împăcare a altora și de

adaptare pentru a se menține în siguranță într-o lume plină de colții ascuțiți.

Eroarea feminină

Femeile care-și sacrifică o carieră, prieteniile, libertatea și identitatea pentru a fi pe placul altora dau glas convingerii că aceasta ar fi menirea femeii, să se sacrifice și să trăiască în servitute. Învățăturile feministe nu pot ascunde comportamentele pe care le-am observat la femeile care ne-au crescut. Chiar dacă acționăm invers decât femeile docile din familiile noastre, ne regăsim în perimetrul rezistenților, prinse în revolta față de femeile din trecut, dar nu încă libere de a ne face nouă înșine pe plac. Femeile din ziua de azi trebuie să descâlcească mesajele contradictorii ale femeilor care ne-au precedat, ale generațiilor de mame care au pledat pentru fiicele și nepoatele lor, dar care, întoarse acasă, se dovedeau a fi tot ființele ascultătoare care fuseseră condiționate să devină. Mesajele lor contradictorii, de a fi cine-și doreau să fie, nu sunt la fel de eliberatoare precum mesajul de a fi, pur și simplu, tu însăți.

În clipa de față, a fi pe placul altor femei ar părea că trebuie să fii o bună feministă și să te alături grupului protestatarelor, suferind împreună sub jugul patriarhatului și aliându-te cu niște străine pentru a da dreptate unor argumente distorsionate, futile. În cazul femeilor cu care lucrez, există adesea tot atâtea exemple de comportament nepotrivit din partea femeilor, pe câte există și din partea bărbaților. Sunt femei care au urcat pe scara socială călcând în picioare alte femei sau le-au umilit ca să obțină popularitate, femei care au judecat alegerile celorlalte, în calitate de fiice, de prietene, de colege de serviciu sau de mame. Nu putem considera impulsul femeilor de a le face altora pe plac drept o consecință a misoginiei, când femeia care le-a crescut a fost cea care a deschis drumul, iar suratele ei nu au lăsat-o să se abată de la acesta.

Dacă ești acum o femeie docilă, observă mesajele și modelele pe care le induci fetelor din ziua de azi. Aud multe dintre clientele mele vorbind despre vinovăția pe care o simt în calitate de mame pentru faptul că se duc la muncă sau pentru că au ales să aibă o identitate ce nu are de-a face cu copiii ei. Le pare rău că nu sunt mame casnice, care să prepare clătite și să calce uniforme școlare. Se simt prost fiindcă aleg să iasă cu prietenele în loc să asculte mormăielile adolescenților de

acasă. Se simt prost fiindcă sunt obosite și repezite la sfârșitul unei lungi săptămâni de muncă, în loc să le acorde partenerilor o răbdare și o atenție infinite. Evident că trebuie atins un echilibru, dar a te simți prost fiindcă n-ai fi o parteneră sau o mamă „perfectă“ transmite un mesaj generațiilor mai tinere, potrivit căruia chiar există așa ceva — o femeie care le poate avea pe toate, care îi mulțumește pe toți, care se așază ultima pe lista de priorități și niciodată nu se simte frustrată și care fredonează o arie veselă la final, după o altă zi în care a făcut hatârurile tuturor. Aceasta-i o minciună periculoasă care-i induce generației următoare aceleași așteptări de la sine ori, și mai rău, de la viitoarele partenere.

Permite-le copiilor să aibă experiența contactului cu o femeie reală, care poate să fie bună cu ea însăși și, în același timp, să aibă grijă de ei, iar aceștia vor deprinde prin osmoză un model de comportament prin care să-și poată face lor însele pe plac. Încetează să te mai învinuiești pentru faptul că nu-i mulțumești îndeajuns și vei rupe lanțurile copiilor tăi. În mod similar, fii atentă dacă îți împovărezi fiica cu stereotipuri sexiste și antimasculine. Așezând pe umerii ei răspunderea războiului împotriva ordinii patriarhale, îi dezvolți premisele caracteriale ale unui viitor rezistent, ale unei femei închistate într-un tipar opoziționist, ceea ce nu-i va da mai multă libertate să-și satisfacă nevoile în chip autentic, decât au avut predecesoarele ei docile.

Am un băiat de nouă ani, iar deruta lui îmi rupe inima când se uită la emisiunea „Britanicii au talent“ și întreabă: „De ce toată lumea ovaționează Putere fetelor? De ce nu Putere băieților? Sau numai Putere?“ De asemenea, când se întoarce de la școală după ce colegele i-au spus că golul înscris de el nu contează, fiindcă e băiat, sau că n-ar trebui să se supere pe ele când îl necăjesc, fiindcă nu-i permis. Mă strâmb când văd mame „asertive“ care le cumpără fetițelor tricouri inscripționate cu sloganuri de genul „Fetele conduc lumea“ sau „Viitorul este feminin“. Suntem în pericolul de a lansa o generație de fetițe pornite să răzbune victimele din trecut și de băieți care sunt pedepsiți pentru nedreptățile aceluiași trecut. E nevoie de o femeie într-adevăr puternică, în stare să iasă de sub dominarea trecutului ei marcat de prejudecăți de gen și să încurajeze dezvoltarea unor fete și a unor băieți puternici și responsabili.

Impactul patriarhatului este resimțit atât de femei, cât și de bărbați, de cei care nu se pot conforma regulilor sale rigide și perimate și care nu respectă condițiile lui devastatoare, bărbați care nu sunt afiliați niciunei tabere și care redistribuie umili meme feministe și-și îngroapă propriile experiențe diferite. Băieții și

bărbații au suferit și ei sub imperiul regulilor restrictive ale masculinității arhaice și reclamă, la rândul lor, aceeași libertate de a fi ei înșiși, așa cum vom observa în capitolul următor.

Bărbatul care le face altora pe plac

Observ, și în cazul bărbaților cu care lucrez, o serie de șabloane comportamentale prin care încearcă să-i mulțumească pe ceilalți, dar nu întotdeauna atât de rapid recognoscibile cum sunt stereotipurile feminine, marcate de o îndelungă suferință epuizantă, autodepreciative, deși, cu siguranță, există și acestea. Câteodată, pentru a face pe placul găștii căreia îi aparține, un bărbat este silit ca intenționat să nu se poarte cuviincios. Bărbatul trebuie să se angajeze în prietenii bazate pe tachinare, bășcălie și competiție. La locul de muncă, acesta trebuie să fie nemilos și competitiv, fără nevoi sau puncte vulnerabile. În familie se cere de la el să fie protector, descurcăreț și capabil de a asigura traiul tuturor. Coduri diferite, provenite de la stăpâni diferiți, însă vădind adesea un aspect comun: interdicția de a simți. În schimb, i se cere doar să gândească sau să acționeze. Trebuie să fie puternic, un om de succes și respectat. În unele cazuri trebuie să fie chiar dezagreabil pentru a-și dovedi competențele. Un alt mod de a le face altora pe plac, dar fondat, la fel, pe teama de ratare și de a fi respins de către trib.

Pe lângă asta, acum i se spune și „să fie conștient de privilegiul său“ și să se asigure că nu domină, fără să vrea, femeile din preajma sa. Desigur că e ceva necesar, dar este, totodată, trist și, într-un fel, reducționist, dat fiind faptul că acest privilegiu este produsul aceleiași ordini patriarhale care a restricționat vreme de veacuri emotivitatea masculină. Băiețașii care au respectat acest cod și care au învățat să-și ascundă vulnerabilitatea pot deveni versiuni mai înspăimântătoare și mai periculoase ale propriei persoane după ce cresc, știind cum să-și satisfacă nevoile numai prin constrângere și prin control. Aceasta, în special, când întâlnesc fetițele, acum adulte, care au fost educate să se ferească de conflicte și care au devenit femei incapabile să-și exteriorizeze mânia sau să se confrunte cu izbucnirea acesteia la alții.

Întâlnesc o mulțime de bărbați care se luptă cu dorința de a le face altora pe plac, dezamăgiți într-un fel sau altul de relațiile lor cele mai timpurii și incapabili să formeze relații sănătoase când ajung la vârsta adultă.

Idris

Idris încerca să facă oamenii fericiți. Voia să fie un om bun, ca familia să fie mândră de el și să aibă succes în carieră. Muncea din greu și-i plăcea meseria lui, făcea sport la sfârșit de săptămână și socializa cu prietenii. Așa cum se întâmplă adesea cu bărbații cu care lucrez, totul mergea bine-mersi, până în ziua în care întreg eșafodajul s-a prăbușit. Codul pe care-l respectase întotdeauna, acela de a-și ascunde sentimentele și de a face abstracție de nevoile sale, a încetat să mai fie valabil când căsnicia sa a fost lovită de o criză și n-a știut cum să-i facă față. Fără hărțile de care avea nevoie ca să navigheze în siguranță pe apele suferinței emoționale, n-a știut decât să găsească paliative prin care să se distragă de la durerea ce-l încerca și a început să recurgă la un comportament autodistructiv.

A venit la terapie fiindcă, până la urmă, viața lui fusese distrusă. Fusese prins având o aventură și, chiar dacă soția sa voia să repare lucrurile, el simțea că nu se putea întoarce. Pentru un timp a încercat să le facă fericite pe ambele femei, ascunzându-i fiecăreia existența celeilalte, țesând o plasă de minciuni care l-a ținut imobilizat într-un impas dureros. În cele din urmă, a făcut o alegere și s-a mutat din căminul conjugal, singur, într-un apartament. Amanta sa era furioasă. Soția îi trimitea e-mailuri în care-l ruga să reconsidere situația. Pentru cineva care ar fi trebuit să nu afecteze nicicum viața nimănui, era un dezastru, dar nu era pentru prima dată când ajungea să dezamăgească pe toată lumea încercând să ascundă adevărul.

Ce înseamnă să ții totul în tine

Idris fusese educat să ascundă adevărul când lucrurile luau o turnură proastă sau când legăturile capotau. Pe parcursul anilor, multe lucruri merseseră prost, dar de fiecare dată își îngropase sentimentele și recurgea la alcool, la jocuri de noroc și la promiscuitate pentru a se distrage de la nefericirea sa. Odată ce a început să-și depene povestea, nu s-a mai oprit. Mi-a relatat toate de câte se ciocnise în viață, lucruri cu care s-a descurcat ori nu, și cum începuse să se gândească la sinucidere. Săptămâna următoare și-a anulat ședința de terapie, spunându-mi că

avea o urgență la serviciu. Nu știam dacă se va întoarce vreodată, dar am fost mulțumită să-l văd revenind și atunci am avut prilejul de a discuta cu el motivul pentru care-și anulase ședința anterioară; a reieșit că adevărul era altul, și anume că se simțea vinovat pentru faptul că-și vărsase toate necazurile asupra mea. Potrivit regulilor sale, mă împovărase în mod incorect, sabotase relația noastră chiar înainte ca ea să fi început și îmi produsese o mare suferință. Asta mi-a spus câte ceva despre mesajele pe care le primise în copilăria sa. L-am întrebat ce credea c-aș fi spus dacă ar fi venit la ședința din săptămâna anterioară.

— E simplu, mi-a zis. Ai fi zis: „Idris, cum de-ai putut face așa ceva? Realmente, m-ai îngrijorat! Mi-ai stricat toată săptămâna!“ Apoi mi-ai fi aruncat o privire cu adevărat severă… cam așa.

Și s-a încruntat la mine. Reacția pe care-și închipuia el c-aș fi putut s-o am era întocmai reacția pe care ar fi primit-o din partea părinților săi.

Idris mi-a povestit că părinții săi fuseseră nemaipomeniți și că el și cu fratele său au crescut într-un cămin fericit. Mi-a mai relatat și că nu prea credeau în chestii legate de „sănătatea mentală“ și că nu discutau între ei despre felul în care se simțeau. Când era copil, era cunoscut ca fiind „nițel plângăcios“. În familia sa, un asemenea lucru nu era acceptabil și el învățase să-și ascundă lacrimile. Acesta era codul de conduită din căminul părintesc al lui Idris. Puteai fi obraznic sau jucăuș și aveai voie să te porți urât, dar nu-ți era permis să te superi și, înainte de toate, „era interzis să-ți amărăști mama“. Dacă-i venea vreodată să plângă sau părea temător, tatăl său obișnuia să-l scruteze cu severitate, poruncindu-i să înceteze a-și supăra mama, iar el se conforma. Nu mai arăta că-i supărat, dar asta nu însemna că nu simțea pe mai departe starea respectivă. Când căsnicia lui a ajuns pe butuci, el n-a lăsat să se vadă cât de mult îl afecta. Când afacerea lui a început să nu mai meargă și credea că-și va pierde casa, a ținut toate necazurile înlăuntrul său. Când se simțea copleșit de anxietate și depresie, își îneca sentimentele în băutură. Nu voia să-și îngrijoreze părinții. Nu voia să-și deranjeze prietenii. Nu voia să mă îngrijoreze nici măcar pe mine.

Teama de eșec

Când și-a conștientizat teama de a-i îngrijora pe ceilalți, ceva s-a schimbat în Idris, umerii i s-au mai relaxat nițel și s-a rezemat de spătarul scaunului. Am discutat despre cum fusese viața lui în copilărie, iar el mi-a povestit despre încurcăturile în care intrase, zâmbind fericit de acele amintiri. Odată, strecurase o fată în dormitor după ce părinții săi se duseseră la culcare. Credea că nu va fi prins, dar în zorii dimineții următoare, mama sa a bătut tare în ușa dormitorului și și-a băgat capul pe ușă, cu ochii strâns închiși.

„«Bună dimineața, dragule!»“, își duse mâna la ochi, imitând glasul mamei, inclusiv tonul dezaprobator: „«Prietena ta vrea lapte și zahăr la ceai?»“. El a chicotit amintindu-și de reacția ei și de felul în care el, împreună cu fratele său, făceau năzbâtii pe vremea adolescenței, pozne nevinovate, de genul „treburilor băiețești pe care le fac băieții“, așa cum obișnuia să spună tatăl său, în timp ce le trecea mâna prin păr, ciufulindu-i drăgăstos.

Idris îndrăgea acea versiune a lui însuși, aceea de ștrengar adorabil, care putea să se pună în situații riscante și, în același timp, să fie campionul tuturor. De aceea oamenii-l plăceau. Își ascundea tristețea după câteva halbe de bere la cârciumă, discuta despre fotbal cu băieții din gașcă și arunca câteva poante, nelăsându-i niciodată să observe câtă amărăciune adunase în sufletul său.

Idris era tipul împăciuitor și s-ar fi rușinat dac-ar fi supărat vreodată pe cineva cu sentimentele sale. În familia sa, vulnerabilitatea era considerată echivalentă cu eșecul și acest lucru îl înspăimânta. Când părinții erau îngrijorați în privința lui, îi reproșau acest lucru și se retrăgeau. Îi respingeau sentimentele, sfătuindu-l să fie tare și să meargă mai departe. Acest comportament îl observase la tatăl său, în vremuri de restrişte. Dacă nu reușea să se stăpânească, era trimis la el în cameră, pentru a reveni când i-o trece supărarea. În realitate, ei nu știau să-și gestioneze propriile sentimente, așa că erau nevoiți să le evite și-l încurajau să facă și el la fel. Ei erau o sursă infinită de suport practic, dar nu-i puteau oferi un spațiu în care să simtă, nu-i puteau normaliza experiențele pe măsură ce creștea, îndemnându-l să ceară ajutor la nevoie. Fără ajutor și fără capacitatea de a simți, Idris își ascunsese înăuntru suferința și căuta modalități și mai distructive de distragere, temându-se c-ar putea-o arăta altcuiva și, astfel, să piardă respectiva relație.

Aceste comportamente distructive erau, întrucâtva, mai acceptabile în codul său de conduită masculină decât exteriorizării durerii pricinuite de prăbușirea familiei sale. Jocurile de noroc și promiscuitatea, munca excesivă și băutura erau

rețete mai bine tolerate în cercul său de prieteni și de camarazi decât exhibarea slăbiciunii pe care o disimula prin acele comportamente. Când, în cele din urmă, a distrus o relație, a luat-o ca pe un alt eșec și un alt motiv de autoînvinovățire, de a se simți rușinat și de a-și ascunde adevăratele sentimente.

Idris a ajuns să înțeleagă că modul său de gândire în privința emoțiilor și comportamentului său era ghidat de ideea despre masculinitate specifică mediului din care provenea. Îi lipsise îngăduința de a simți, de a cere ajutor și de a avea un impact asupra altor oameni. Nu sentimentele sale îl costaseră căsnicia, ci modul iresponsabil și egoist în care se purtase ca să disimuleze adevărul.

Despre a fi bărbat

Oprește-te o clipă pentru a reflecta asupra bărbaților din familia ta.

Ce însemna în familia ta a fi bărbat?

Întreabă-te ce cod de conduită urmezi şi de unde l-ai primit. Poate c-ai învăţat de la părinţii tăi că a fi băiat însemna să fii practic şi să-ţi stăpânești emoțiile. Poate că școala şi colegii ți-au consolidat convingerea. Poate că la locul tău de muncă este încurajată aceeaşi direcţie, unde se recompensează spiritul provocator şi competitiv, în vreme ce se descurajează sensibilitatea sau cugetarea.

Ce ai observat în comportamentul din momentele critice al modelelor tale masculine?

Vezi dacă-ți amintești cum procedau bărbaţii din familia ta şi cum reacţionau în vremuri defavorabile.

Clienții mei îmi relatează adesea că nu și-au văzut niciodată tatăl plângând, iar dacă ocazional s-a întâmplat acest lucru, cât de jenați s-au simțit fiind martorii unui asemenea moment și cât de nefiresc li s-a părut. Idris își aducea aminte de ziua în care bunica lui a murit în brațele tatălui său și cum, la ceremonia funerară, au participat bărbați sobri, cu fălcile încleștate și cu ochii uscați. Mi-a spus că, în ziua de azi, lucrurile începuseră să se schimbe pentru bărbați. Îmi spunea că firma la care lucra începuse să ia mai în serios afecţiunile psihice și oferea mai mult sprijin moral. La fel, mi-a relatat că, în discuțiile purtate la bar

între prietenii săi, subiectul bolilor psihice revenea acum ceva mai frecvent. „Ei bine, doar ne dăm cu părerea despre sănătatea mentală“, mi-a zis cu un zâmbet de cunoscător. „Nu pot să zic că vorbim despre ceea ce simțim în legătură cu asta.“

Rușine și disimulare

Cu toții dorim să ne simțim acceptați. Este o precondiție pentru orice animal social, iar cea mai gravă amenințare la adresa acceptării este rușinea. Pentru o mulțime de bărbați, a discuta despre cum se simt sau a-și exprima vulnerabilitatea echivalează cu slăbiciunea și e un comportament stigmatizat. Rușinea este unul dintre sentimentele noastre primare, destinată să ne mențină pe calea cea dreaptă sau în sânul haitei. Ca rușinea să fie justificată, trebuie să fi săvârșit o faptă teribilă, ceva care ar conduce la excluderea noastră din mijlocul unei societăți drepte. Dacă cineva vădește scăpări la slujbă, face vreun pas greșit în societate, conduce un automobil ieftin sau izbucnește în lacrimi, ar putea simți o emoție căreia am putea să-i zicem rușine. Însă niciuna dintre situațiile menționate nu constituie acte rușinoase, niciuna nu justifică producerea unei reacții de rușine. Suntem atât de condiționați să ne simțim acceptabili social, încât orice se apropie de periferia „normalității“ pare suficient de atipic încât riscăm a fi izgoniți într-o zonă de junglă a societății din cauza unui singur pas greșit.

S-ar putea să recunoști sentimentul rușinii. Dacă-l reexaminezi, poate remarci că n-a existat niciun act rușinos care să-l justifice. Poate chiar îți poți da seama că nici măcar nu-ți aparține și că este, de fapt, o reminiscență intergeneraională pe care ai moștenit-o, inadecvată în prezent. Dacă părinții noștri erau captivi în propria lor rușine, putem continua să adunăm sentimente de rușine care nici măcar nu sunt ale noastre. Sistemul lor de convingeri, respectând codul fricii și rușinii propriilor părinți în ceea ce privește transgresiunile sociale ale timpului lor, trebuie înțeles, dar lăsat deoparte.

Rușinea este menită să ne împingă înspre căutarea unui ascunziș și către refularea dorințelor inacceptabile; aceasta a fost funcția sa inițială, aceea de a ne motiva să nu ne angajăm într-un impuls nepotrivit, ca să nu riscăm excluderea

din societate. Această funcţie de siguranţă se menţine şi în prezent, dar este important să discernem dacă în ziua de azi este justificată sau relevantă. Dacă nu suntem capabili să deosebim între abaterile minore şi gravele încălcări ale moralei, vom simţi ruşine atunci când nu este cazul, iar reflexul nostru va fi să ne ascundem. Tocmai disimularea complică lucrurile. Dacă suntem de părere că vulnerabilitatea este ruşinoasă, o vom tăinui. Dacă avem impresia că o greşeală atrage după sine ieşirea din joc, o vom nega. Vulnerabilitatea şi greşeala sunt omeneşti, iar Idris ar fi trebuit să caute ajutor pentru necazurile sale de la serviciu şi din căsnicie, dacă ar fi fost învăţat că este în regulă să o facă. În loc de asta, el a trebuit să se ascundă şi, cu cât ascundem mai multe, cu atât ne simţim mai ruşinaţi. Este o spirală descendentă a singurătăţii, o evoluţie negativă greu de oprit de unul singur, şi, atunci când bărbaţi precum Idris ajung la mine la cabinet, ei se vor fi comportat adesea într-un mod care, în final, a provocat excluderea lor din societate. Tragedia este că aventurile extraconjugale, jocurile de noroc şi adicţiile reprezintă doar efectele colaterale ale unei ruşini prost plasate ataşate vulnerabilităţii, ruşine care i-a târât la fund în primul rând.

Poate că, asemenea lui Idris, ruşinea te face să-ţi ascunzi părţi ale personalităţii, chiar dacă „delictele“ de care te-ai face vinovat nu sunt decât sentimente fireşti şi gânduri normale ori simple greşeli făcute de-a lungul vieţii. Dacă poţi întrerupe acel ciclu de ascunzişuri, poţi începe să-ţi pui la încercare supoziţiile şi să vezi ce se întâmplă dacă spui adevărul. Poţi să dezvălui „latura ta de umbră“ şi să descoperi că meriţi deja a fi iubit şi acceptat, că poţi să fii bun cu tine şi totuşi să continui să faci parte din haită. A avea o latură umbrită nu este ruşinos, ci omenesc, dar disimularea ei ar putea să te conducă la acţiuni ruşinoase, care-ţi va aduce tocmai respingerea pe care ai încercat cu disperare să o eviţi.

Ruşinea şi persoana înclinată să-i mulţumească pe ceilalţi

Pentru persoanele înclinate să-i mulţumească pe ceilalţi, ruşinea reprezenta adesea bâtul folosit de părinţii speriaţi pentru a-şi împiedica progeniturile să se comporte în moduri pe care ei nu le puteau gestiona sau care-i puneau în faţa unor sentimente copleşitoare pentru ei. În copilăria lui Idris, codul de conduită socială rezervat bărbaţilor din familia lui era: „Nu-ţi dezvălui simţămintele“. Eticheta de „plângăcios“ a declanşat în el un sentiment timpuriu de ruşine,

făcându-l să-și stăpânească plânsul. Avertismentul că sentimentele sale ar amărî-o pe mama lui a constituit un alt motiv pentru a și-l stăpâni. La vârsta adultă, el tot se mai temea că va fi respins de grup, așa că a continuat să respecte vechiul cod, chiar și atunci când era copleșit de suferință. Avem nevoie de sentimentele noastre ca să ne ajute să jelim, ca să ne ajute să evoluăm, să ne apărăm interesele și să renunțăm atunci când e cazul. Lipsit de sentimentele proprii, Idris n-a putut face față provocărilor pe care i le-a scos viața în cale și n-a putut să ceară vreun sprijin. A încercat să-și lase sentimentele în urmă, dar ele îl tot ajungeau, făcându-l să apuce pe drumuri autodistructive. Mai multe pierderi, mai multe sentimente, mai multă rușine și mai multe disimulări.

Bărbații precum Idris pot fi cu ușurință greșit înțeleși în societatea noastră. Judecați numai după comportamentul lor, ei par deja nițel prea înzestrați cu darul de a-și face singuri pe plac — afemeiatul egoist care duce un trai hedonist și care se gândește numai la el —, dar dacă, în același timp, ținem seama de motivațiile sale, putem obține altă perspectivă. A-ți face ție însuți pe plac nu înseamnă să te preocupe numai binele persoanei tale, înseamnă să te îngrijești îndeajuns de nevoile tale pentru a acționa corect, riscând a nu fi pe placul altora pentru acest lucru, în scopul de a cultiva relații intime, autentice și care să ofere sprijin mutual. Idris nu era ispitit de ideea sinuciderii fiindcă ar fi dus o viață fără griji, urmărind numai propria sa mulțumire, ci voia să moară fiindcă se simțea disperat și pustiit de singurătate. A-i păsa îndeajuns de mult de sine însuși ar fi echivalat cu a risca oprobriul familiei și al prietenilor, a încălca regulile codului său masculin de conduită și a-și conștientiza sentimentele. A-și face sieși pe plac ar fi presupus să ceară ajutor, nu ca un semn de slăbiciune, ci ca dovadă de forță interioară.

Îngăduința de a simți

Idris a venit la terapie și a primit permisiunea de a simți și de a solicita ajutor, dar ca să ajungă acolo a trebuit ca mai întâi să ajungă la limită. Poate că și tu ai nevoie de o asemenea permisiune de a simți. De a înceta să fii puternic și stoic și de a cere ajutor, înainte să ajungi, la rândul tău, la limită. Poate că și tu poți recunoaște petele oarbe ale părinților tăi, codul social pe care-l respectau și pe care-l învățaseră de la propriii părinți. Acordă-ți permisiunea de a-l eluda acum

și de a-i analiza utilitatea pentru tine în ziua de azi.

Creierii noștri se schimbă și cunoașterea este dependentă de inputurile pe care le primim și de răspunsurile pe care le dăm. Există deosebiri între organizarea cerebrală a bărbatului și a femeii, dar acestea nu reprezintă diferențele anatomice ori cognitive inițiale, ci sunt produsul referințelor noastre culturale; în definitiv, suntem ființe culturale. Când băieții sunt îndemnați să „devină bărbați“, le furnizăm un mesaj care le spune că nu trebuie să fie vulnerabili, că n-au voie să-și facă procese de conștiință și că nu trebuie să simtă. Când îi avertizăm că „oamenii amabili rămân de căruță“, îi învățăm să fie înfipți dacă vor să câștige.

Poate că poți să te uiți în jurul tău la băieții care cresc acum și să observi că merită un alt cod de conduită. Unul care le permite să-și împărtășească sentimentele, fără a fi judecați ori făcuți de rușine pentru asta. Ordinea patriarhală le conferă bărbaților putere, dar puterea singură nu ne poate susține atunci când viața ne întinde poame acre. Exoscheletul format de putere poate fi pierdut, lăsându-ne neajutorați când suntem confruntați cu crize și suferințe. Dacă singura noastră opțiune este aceea de a ne apăra luptându-ne, intrăm într-un război între noi și ceilalți sau între părți opuse ale propriei personalități. Sentimentele ne vor coroda lăuntric până ce ne vom îndrepta cu toată viteza către colaps: criza vârstei mijlocii, burnoutul, gândurile suicidale. Există clipe în viață când puterea nu e la fel de utilă precum abilitatea de autoreglare, capacitatea de a cere ajutor și de a ne acorda la sentimentele noastre și de a avea acces la datele importante pe care le conțin.

„Să nu simți“ nu reprezintă un domeniu exclusiv masculin — afectează bărbații și femeile deopotrivă —, însă, din experiența mea, e o injoncțiune aflată mai frecvent, în chip inconștient, în rândul bărbaților. Bărbații și femeile pot face eforturi mai semnificative pentru a dobândi egalitatea dacă admitem că „privilegiul“ nu este unidimensional. Din perspectivă istorică, patriarhatul a generat patriarhi, bărbați puternici, neîmpovărați de vulnerabilități, de sensibilitate ori de empatie. Neînduplecați față de alții și față de ei înșiși. N-a reprezentat un avantaj nici pentru bărbații sau femeile subjugate de ei, dar nici pentru ei înșiși, când au fost confruntați cu eșecuri sau cu pierderi. În acest fel, un mesaj tradițional masculin, acela care propovăduiește capul fără inimă și gândirea fără sentiment, ne dezavantajează pe toți, propunând o ideologie mărginită, a competiției și individualismului, cu prețul pierderii universului intim și a spiritului colectiv.

Dacă creștem băieți (și fete), capabili să se raporteze emoțional la ei înșiși, aceștia vor avea capacitatea de a nutri sentimente față de alții și să relaționeze cu empatie și compasiune. Dacă educăm fete (și băieți) autonome și asertive, care au nevoi și capacitatea de a și le satisface, ele vor fi protejate de stima față de sine. Dacă ne negăm nevoile și ne lipsește capacitatea de acțiune, ne lăsăm siguranța pe mâna oamenilor cărora trebuie să le cântăm în strună, chiar și în cazul în care aceștia nu țin să ne apere în modul cel mai adecvat interesele. Ca să fim cu adevărat și în mod util egali, avem nevoie de permisiunea de a fi atât vulnerabili, cât și responsabili.

Gentlemanul perfect

O mască sterotipic masculină a celui care le face altora pe plac este întruchipată de „gentlemanul perfect“, unul care a fost educat după principiul „doamnele au întâietate“ și „după dumnevoastră“. Comediile romantice ne-au învățat să ne așteptăm ca bărbații să ne cedeze haina când e răcoare, să ne dăruiască flori sau să ne cheme taxiul, iar dacă-i un cavaler perfect, s-ar putea chiar să urmărească împreună cu noi comediile romantice. Dar acest lucru nu le dă prea multe șanse să fie bărbați „adevărați“ — prin care nu înțeleg să fie duri și agresivi, ci imperfecți, având propriile nevoi emoționale.

Matt

Matt era tipul amabilului din umbră, dar nu unul grozav, după cum a reieșit, fiindcă nu reușea să facă prea mult timp pe placul altora. Când era singur, se ducea la cârciumă și făcea cinste cu un rând; când se simțea nesigur pe sine, inunda pe altcineva cu complimente. Bombarda persoane relativ străine cu atenția și generozitatea sa și se mândrea cu faptul că le refuza ofertele de reciprocitate. Dar nu putea să-și ducă rolul până la capăt și ajungea, inevitabil, să deteste oamenii care-i acceptaseră afecțiunea dăruită în termeni atât de egoiști și de unilaterali.

Slujba lui era aceea de colector pentru fondurile de caritate și se pricepea la aceasta, atentând cu farmec la buzunarele firmelor cu dare de mână și conducând un departament de discipoli care-l adorau. Din punct de vedere amoros, povestea era mai puțin fericită și ajungea adesea la dezamăgitoare partide sexuale de o noapte, relații complicate la serviciu sau legături pasagere cu femei măritate. Ieșea mereu la prime întâlniri și vădea un anumit talent pentru asta. Îi venea ușor să întrețină o conversație spirituală și antrenantă, un ceas-două, iar în cursul acestora nu risca să dezvăluie și alte laturi, mai puțin scuzabile, ale caracterului său. Putea fi camaradul voios, norocos și cu tupeu, înzestrat cu haz, sociabil, interesant și prevenitor. Le sucea capul într-o seară, la final făceau schimb de numere de telefon și de promisiuni, dar nu le mai căuta niciodată, fiindcă nu mai era în stare să-și susțină rolul și a doua oară.

Rațiunea de a fi a lui Matt era să facă lumea fericită, în primul rând femeile. Mama lui fusese distrusă când soțul o părăsise, iar el se ocupase de ea și de surorile lui mai mici pe cât putuse el mai bine, încercând mereu să le aducă zâmbetul pe buze și să le facă să râdă. De-abia împlinise 12 ani, dar mama îi spunea că el e „bărbatul casei“ și „cavalerul ei în armură strălucitoare“, iar el făcea tot posibilul pentru a fi la înălțimea așteptărilor.

Pentru toți cei din cercul său de cunoștințe avea reputația de gentleman, deschizând mereu ușa ca să lase doamnele să treacă, cedând locul sau cărând genți. Când venea nota de plată, insista să plătească el, își lua nepoatele la cumpărături pentru rochiile de absolvire și hrănea pisica vecinei când aceasta era plecată. Dacă femeile erau fericite, era și el fericit. Se simțea bine în pielea lui și, la un nivel mai profund, era sigur că este eroul lor, cavalerul ce fusese educat să devină. Însă sentimentul de siguranță era întotdeauna de scurtă durată. Știa că nu era autentic atunci când umbla să câștige favorurile oamenilor sau, cel puțin, povestea nu se rezuma la atât. După ce vecina cu pisica revenea acasă, era nervos dacă aceasta nu-l invita la un pahar. După ce-și ducea nepoatele la cumpărături, se simțea respins dacă ele plănuiau să iasă cu prietenele în weekendul următor.

Ai grijă ce-ți dorești

„Ai grijă cum te vinzi pe tine însuți“, l-am avertizat odată. Matt era preocupat să facă lumea fericită și își promova serviciile cu un slogan care ar fi putut suna astfel: „Dacă tu ești fericit, atunci și eu sunt fericit“. Oamenii care-i acceptau oferta așteptau de la el să-i satisfacă de bunăvoie, după cum suna și sloganul lui, și erau decepționați când izvorul bunăvoinței lui seca brusc sau când primeau o imensă notă emoțională. Matt atrăgea prieteniile și legăturile cu promisiunea acordării unei atenții și gratificări univoce nelimitate. Își demonstra cavalerismul și flateria, afișând ce avea mai bun pentru a le câștiga pe timp limitat compania, dar în final se simțea jignit fiindcă nu pătrundeau cu privirea dincolo de fațadă și, în cele din urmă, le întorcea spatele, retrăgându-și afecțiunea. Când înceta să le mai intre-n voie, oamenii erau surprinși și decepționați (fapt explicabil), întărindu-i convingerea că numai latura sa amabilă era acceptabilă. Îndată ce aceștia nu mai erau fericiți, nici Matt nu se mai putea simți fericit și își îndrepta tirul de atenție și generozitate către altă persoană.

În mod realist, sloganul autentic al lui Matt ar fi trebuit să spună: „Dacă tu nu ești fericit, nici eu nu pot fi fericit“, dar în felul acesta ar fi atras mai puțini clienți.

Cum îți faci reclamă?

Ce zice sloganul tău despre tine?

Ce oferi tu inconștient? Cum promiți să aduci mulțumire lumii? Gândește-te la tipul autentic de relație pe care vrei să o cultivi și fii tu însuți, nu cel care gratifică dorințe. Ce vrei tu să oferi îți garantează, oare, satisfacerea propriilor nevoi, cât și pe cele ale celuilalt? Dacă ne permitem riscul de a atrage oamenii utilizând imaginea noastră reală, fără fațadă, s-ar putea să constatăm că la ușa noastră vor bate mai puțini oameni, dar cei care vor bate vor fi cei potriviți, cei care sunt suficient de echilibrați ca să-și satisfacă propriile lor nevoi și care ne pot fi alături atunci când le satisfacem pe ale noastre. Rescrie-ți sloganul a fi bun cu tine și mândrește-te cu ceea ce oferi.

Idris și Matt au încercat amândoi să fie ceea ce credeau ei că vor ceilalți să fie,

ca să-și satisfacă nevoile și să se simtă acceptați de grup. Dacă, pe vremea copilăriei, n-am simțit niciodată protecția oferită de grup, s-ar putea să ne fi învățat să trăim fără ea și să fi găsit alte căi de a ne simți în siguranță. Dacă sentimentele noastre n-au fost niciodată importante, ne putem proteja decizând că noi nu contăm. La mulți dintre clienții bărbați cu care lucrez, observ în această situație apariția tipului rezistent.

O poveste ce îndeamnă la prudență

O figură familiară care vine la mine în cabinet este cea a bărbatului răvășit de șocul divorțului.

Nu este o istorie neobișnuită: este bărbatul care a muncit din greu ani buni, plătind facturile casei și dând din coate la serviciu, provenind adesea dintr-un mediu în care s-a simțit responsabil de la o vârstă fragedă. A supraviețuit presiunii de a da rezultate împotrivindu-se asumării responsabilității emoționale în relații. Năzuind să scape de îndatoririle de acasă, arde după libertate și independență, convins fiind că, dacă-și va purta de grijă numai lui însuși, îi va fi infinit mai ușor decât să-i țină pe toți ceilalți în cârcă.

Într-un cuplu cu care am lucrat, acesta era bărbatul care se plângea că trebuie s-o facă „pe bona“ când soția ieșea într-o seară, chiar dacă avea grijă de propriii săi copii. Dacă ea îi sugera să-i ducă în parc la sfârșit de săptămână, el răspundea de parcă ar fi fost vorba de un lucru impus și începea să mormăie-n barbă: „Iar e ziua de corvoadă a tatălui“. Gașca din care făcea parte celebra același cod al rezistentului. Camarazii săi de la bar îi relatau povești similare, cum erau cicăliți de neveste, asta în timp ce urmăreau meciul la televizor și mai comandau o bere pentru acasă. Frați de cruce, se consolau reciproc când venea vremea să plece spre casă și să se întoarcă la „cucoana“. În cele din urmă, soția sa a obosit s-o facă pe gardianul de pușcărie, tot cerându-i să se intereseze de copii sau să-și petreacă timpul cu ea și obținând drept răspuns doar ochii dați peste cap și a cerut separarea.

Acesta e genul de bărbat care credea că vrea libertate și independență, când, în realitate, dorința sa provenea din faptul de a se fi simțit neimportant în trecut. Se

dezvăţase de a-şi mai dori să se simtă aproape de cineva, deoarece această apropiere le fusese mereu inaccesibilă, iar nevoile lor relaţionale autentice fuseseră înlocuite de presupusa indiferenţă a tipului rezistent. Soţia sa nu vrea să-l controleze şi nu vrea să fie distribuită în rolul personajului negativ ori să fie împreună cu cineva care-şi petrece timpul în familie numai constrâns. Persoanele aparţinând tipului rezistent pot da impresia că nu le pasă de ceea ce cred ceilalţi despre ele, sunt intolerante în faţa prostiei şi nu cedează impulsului de a le face altora pe plac, dar îşi pot crea o persona protectoare, marcată de indiferenţă sau agresivitate, lăsând sămânţa de adevăr conţinută de feedback. Se izolează de alţii şi pot deveni urâcioase, evitând în felul acesta să se simtă neiubite. Îşi închipuie că sunt ferite de capcana amabilităţii, dar sunt strâns prinse în strânsoarea codului masculin originar, atunci când renunţă la intimitatea emoţională pentru a fi „unul dintre băieţi“.

Aceştia sunt lupii singuratici, aspirând către independenţă ca răspuns la lipsa oricărei alternative cunoscute sau a unei codependenţe în trecut. Dacă pot învăţa să-şi exteriorizeze emoţiile şi nevoile, îşi pot găsi atât libertatea, cât şi sentimentul de apartenenţă în cadrul relaţiei lor; îşi pot face sieşi pe plac în sânul familiei. Dacă nu reuşesc, vor obţine eliberarea pe care-şi închipuie că au dorit-o dintotdeauna, dar într-un fel în care-şi vor pierde definitiv familia.

Crearea relaţiilor intime

Bărbaţii gravitează adesea către ierarhii, încă de la o vârstă fragedă; poate din raţiuni de ordin biologic, poate din pricina ierarhiilor pe care le-au observat în cadrul familiei de origine — motive ce ţin de natură, de cultură sau de ambele. Bărbaţii se pot folosi de reperele sportive înnăscute pentru a intra în competiţie sau pentru a aparţine, îşi pot compara motoarele propriilor automobile sau pot avansa la serviciu. Ierarhiile generează cu uşurinţă persoane gata să le facă altora pe plac, indiferent dacă cei implicaţi ascultă de ordinele altuia ori se împotrivesc acestora, în loc să-şi satisfacă propriile necesităţi într-un mod adecvat. Se pot concentra asupra progresului şi statutului, în dauna intimităţii şi relaţiei, iar un succes profesional poate uşura o pierdere în plan personal. Relaţiile lor personale pot avea de suferit atunci când ei sunt calaţi pe ideea de a-şi impresiona şeful, iar partenerele relatează adesea cât de exasperate se simt văzând cum prietenii sau

soţii lor par a-şi rezerva cele mai preţioase resurse în folosul carierei.

Pentru mulţi bărbaţi, competiţia este o raţiune suficientă pentru a acţiona. Acasă s-ar putea să nu existe vreo competiţie — nici vreun clasament, nici vreo promovare ori vreo creştere salarială —, aşa că acţiunea poate părea inutilă. Odată ce o relaţie a fost pusă la adăpost şi şi-a atins ţelul, este uşor să te dezangajezi şi să-ţi economiseşti energia pentru alte competiţii, în altă parte. În fapt, pierderea interesului pentru viaţa domestică poate fi încurajată în mod activ de un cod masculin de conduită; poate deveni chiar un alt domeniu du competiţie, când bărbaţii se acuză unul pe celălalt că stau „sub papuc“. Ca să respecţi acest cod, trebuie să te plângi de „lanţurile căsniciei“ şi nu trebuie să împărtăşeşti alte puncte de vedere decât restul găştii, chiar dacă ai aprecia o existenţă semnificativă şi matură, în care să beneficiezi de sprijinul unei partenere de cuplu.

Relaţiile noastre sunt concepute a se dezvolta în etape. Începem cu o strângere de mână şi cu un salut, facem o conversaţie banală şi ne programăm timpul ce-l vom petrece împreună în activităţi comune şi urmărind interese mutual împărtăşite. Multe relaţii se opresc în acest stadiu, dar pot rămâne nişte prietenii reuşite. În orice caz, dacă dorim să stabilim legături mai profunde, trebuie să mergem dincolo de interese comune şi de ieşiri împreună şi să construim o conexiune intimă, la care se adaugă autenticitatea şi angajamentul. Dacă regulile codului masculin de conduită îi limitează pe cei care le respectă la relaţii în care să se simtă liberi, nu-i de mirare că bărbaţii vor ajunge să discute, inevitabil, despre sport, tehnologie ori automobile, simţindu-se în siguranţă într-o zonă de activităţi structurate. Oricine ar contesta codul, exprimându-şi vulnerabilitatea sau năzuind la intimitate, poate părea un deviant periculos şi poate invitat „să fie bărbat“ — tovarăşii săi îl vor aduce înapoi „pe calea cea bună“, având grijă să-i inducă o generoasă doză de ruşine.

Dacă ai fost învăţat că vulnerabilitatea e un semn de slăbiciune, poate c-ai fost învăţat să-ţi disimulezi sentimentele şi să te bazezi mai mult pe prietenii ocazionale care să te susţină emoţional. S-ar putea să nici nu-ţi dai seama că procedezi în felul acesta, dar poate că, uneori, observi că din relaţiile tale lipseşte ceva sau că ceva te împiedică să creezi conexiuni autentice. Mulţi dintre bărbaţii cu care lucrez îmi spun că se simt singuri, într-un fel în care femeilor nu li se întâmplă. Bărbaţii pot simţi lipsa unei reţele de susţinere care se formează printr-o viaţă întreagă de lucruri împărtăşite cu alţii şi de exprimare a emoţiilor, dar nu observă acest lucru decât atunci când dezastrul a fost produs, iar ei constată că n-

au loc de-ntors sau că nu pot rezolva chestiunea recurgând la rațiune. Poate că ai băgat de seamă că prieteniile tale merg bine în vremuri fericite, când conversația este superficială, dar acestea nu constituie o sursă naturală de confort emoțional pentru tine atunci când vremurile se înăspresc sau când ai nevoie de ajutor. Dacă așa stau lucrurile, poate ar fi cazul să investești în legături în care se poate dezvolta intimitatea, chiar dacă acest fapt reclamă o anumită vulnerabilitate din partea ta. Cine știe, persoana către care te îndrepți poate se află și ea în aceeași nevoie ca și tine.

Vulnerabilitatea nu te face nedemn de iubire, indiferent ce ai fost învățat să crezi la început, însă apărările tale s-ar putea să-i îndepărteze pe ceilalți. Amintește-ți că rușinea nu a fost cu tine de la început; a reprezentat relicva unui trecut înspăimântător și a unor atitudini arhaice față de masculinitate. În spatele zidurilor tale, nimeni nu te poate răni — dar nici nu te poate iubi. Dărâmă zidurile și lasă pe cineva să intre. E dreptul tău să spui cum te simți. Privilegiul celorlalți e să te asculte.

Pe măsură ce vei învăța să fii bun cu tine, vei fi în situația de a le împărtăși și altora ceea ce ai învățat, unora care ar putea avea nevoie să facă o călătorie similară — așa cum vom vedea în capitolul următor, când vom analiza cum este să fii tu cel căruia alții îi fac pe plac.

Când ți se face pe plac

Iată un exercițiu pe care-l aplic câteodată în ședințele de consiliere de cuplu, ca să explorez dinamica docilității existentă în cadrul relației. Le dau soților o singură foaie de hârtie pe care să o țină amândoi în mână și le cer să se înțeleagă între ei pentru ca, în final, numai una dintre părți să rămână cu hârtia în mână.

Rezultatul testului se dovedește a fi întotdeauna interesant. Evident că nu există doar o singură cale sau o abordare corectă, dar exercițiul servește la scoaterea în evidență a supozițiilor inconștiente și a comportamentului lor și-mi îngăduie să inițiez o temă de dezbatere.

Elton și Andrea au fost unul dintre aceste cupluri. Veniseră la terapie fiindcă Andrea era de părere că relația lor intrase în impas. Fiica lor zburase recent din cuib, iar libertatea și entuziasmul de care Andrea își imaginase că vor avea parte fuseseră înlocuite printr-o stare de plictis și de frustrare. Se gândea chiar să divorțeze, căci, deși îl iubea încă pe Elton, nu putea suporta să îmbătrânească alături de cineva care părea mulțumit să fie de-a pururi „un pasager“ prin viață.

Le-am dat foaia de hârtie și le-am explicat exercițiul. Ce s-a întâmplat ulterior n-a constituit o surpriză prea mare.

elton: Ia-o tu, iubito!

andrea: Nu cred că ăsta-i rostul exercițiului. Cred că trebuie să discutăm asupra acestui lucru și să înțelegem mai multe despre modul în care ne comportăm.

elton: Da, e în regulă. Atunci iau eu hârtia.

andrea: Nu ți-o dau! Trebuie să vorbim cum facem cu ea!

elton: Iartă-mă, iartă-mă, iartă-mă… Dar despre ce să discutăm?

andrea: TU despre ce vrei să vorbim? De ce nu preiei inițiativa? De ce te uiți mereu la mine ca să-ți

spun ce să gândești sau ce să faci? Tocmai despre asta-i vorba!

elton: Fir-ar… scuze. Am greșit din nou, așa-i? În regulă, hai să vedem, hmmm…

andrea: (Suspină și dă drumul hârtiei)

elton: (Pune hârtia pe masă și mă privește) Scuze.

Problema de a fi „satisfăcut“ de alții

Așa cum Andrea știa prea bine, faptul de a fi ținta comportamentului amabil al celuilalt te poate stoarce de energie. Speriat să nu te dezamăgească, îți lasă povara luării oricărei decizii și alunecă lin pe panta croită de energia și de inițiativa ta. De teamă să nu greșească, nu fac nicio propunere. Se feresc în asemenea măsură de conflicte, încât ucid orice pasiune. Își cer scuze chiar înainte ca tu să apuci să deschizi gura.

Persoanele care încearcă să le facă celorlalți pe plac pot deveni foarte iritante în cadrul unei relații. Bineînțeles, câteodată te simți bine să ai alături pe cineva plin de considerație și de generozitate, flexibil și nepretențios. Dar, în cea mai mare parte a timpului, se petrece o negociere inconștientă. Dacă tu ești cel care primește, trebuie să accepți modalitățile prin care ți se oferă satisfacția și să-i asiguri că au fost cât se poate de altruiști, să-i lauzi pentru serviabilitatea lor și să te arăți recunoscător pentru grija pe care ți-o poartă. Andrea era sătulă de toate astea. Ceea ce începuse ca o nevinovată atitudine de amabilitate din partea lui Elton acum părea să-i stoarcă toată puterea de viață, iar el devenise lipsit de demnitate și disperat în nevoia sa de a o ține alături de el. În exemplul lor, tendința lui Elton de a-i face pe plac se agravase de când fiica lor părăsise căminul părintesc. Se simțea inutil, lipsit fiind de rolul său de tată și nesigur la gândul că Andrea nu mai avea acea motivație puternică pentru a rămâne împreună cu el. Însă râvna sa de a-i obține aprobarea o îndepărta, iar tentativele sale de a fi sociabil nu făceau decât s-o irite și mai tare.

Poate că știi vreo persoană amabilă și, totodată, plicticoasă. Plănuiți să mergeți la cinematograf, dar când vine vorba să alegeți filmul, acesta insistă ca tu să faci

alegerea. Chiar dacă-i reamintești că este rândul lui să aleagă, el se frământă descumpănit și încearcă să ghicească filmul pe care l-ai prefera tu. Simțindu-se inconfortabil cu povara unei posibile hotărâri greșite și recunoscător pentru faptul că te afli acolo, el achită biletele înainte ca tu să apuci să protestezi. „Fac eu cinste!“, susură el, ceea ce-l face să se simtă mai bine.

Dacă o persoană care tinde să le facă altora pe plac poate fi cinstită cu ea însăși, va recunoaște faptul că nu face gestul în favoarea altcuiva, ci ca să-și remedieze propria stare de nesiguranță. În cele din urmă este un act egoist, împachetat într-un gest altruist, în final o cale sigură de a enerva lumea.

Dacă realizăm faptul că această tendință de a le face altora pe plac nu-și atinge, de fapt, ținta, putem să ne acordăm permisiunea de a renunța la acest obicei. În cazul cel mai bun ar putea să enerveze, dar în cel mai rău este o probă de lipsă de respect și de duplicitate, dacă-l utilizăm pentru a-i manipula pe ceilalți, plasându-i într-o poziție care să ne fie nouă confortabilă. Dacă îi putem conștientiza toxicitatea, am putea întreprinde pași pentru a ne face nouă înșine pe plac și a înceta să distrugem tocmai relația pe care încercăm să o menținem. Andrea voia ca lui Elton să-i pese suficient de mult de ea încât să aibă curajul să poarte discuțiile dificile care fac parte din orice relație intimă. Voia ca el să împartă cu ea povara vieții reale și să se comporte într-un mod autentic, chiar și când lucrul acesta l-ar fi speriat. Voia ca el să fie disponibil emoțional pentru ea și să-i ofere o legătură mai semnificativă și mai securizantă. Ceea ce dorea și Elton, numai că el nu știa că mai exista și o altă cale de a obține acel lucru.

A-i ajuta pe cei care tind să le facă celorlalți pe plac să înceteze acest comportament implică un demers dezagreabil de a le atrage atenția asupra forțelor inconștiente pe care le pun în mișcare. Nu acțiunile propriu-zise ale acestora sunt neapărat problema — deși ele tind să fie în mare parte impulsive, țintite, limitate la repertoriul îngust a ceea ce cred ei că i-ar plăcea celuilalt, mai degrabă decât să caute ce ar aprecia cu adevărat individul respectiv. Problema mai mare o constituie motivele lor ulterioare. După cum am constatat în cazul lui Elton, acest gen de persoane au nevoie ca receptorul favorurilor lor să reacționeze în chip pozitiv ca ei să obțină sentimentul de acceptare și de reasigurare după care tânjesc, ceea ce creează o stare de dezechilibru, incapabilă să conducă la o relație adult–adult. Precum Andrea, destinatarul favorurilor poate că nu dorește să dețină toată puterea, dar fără voia lui, i se oferă întreaga responsabilitate.

Nu este un proces conștient, însă trebuie adus în conștiință pentru a fi modificat. Persoana amabilă are nevoie să-și aproprie experiența și să recunoască acest proces, ca să-și poată redobândi puterea, eliberându-l astfel pe destinatarul favorurilor sale de responsabilitatea pe care o poartă în locul său.

Dacă în trecut ai intrat în încurcături din cauza tendințelor tale de a le face altora pe plac, vei putea să înțelegi când altcineva acționează mânat de aceleași forțe și, de asemenea, dacă știi cum e să fii destinatarul unor astfel de tendințe, te afli în poziția ideală de a vorbi despre realitatea unei astfel de situații. Dacă ai o relație care a fost bazată anterior pe principiul a satisface — a fi satisfăcut, tu și partenerul tău puteți începe să vă ajutați unul pe celălalt să negociați în mod cinstit ce aveți nevoie, pe căile voastre particulare de a obține mulțumire de la propria persoană. În loc de a vă accepta unul altuia eforturile perimate de a vă face pe plac, puteți să vă ajutați reciproc să clădiți o relație actualizată, bazată pe respect și care să împlinească necesitățile voastre adevărate din prezent. Dacă există vreun prieten sau coleg cu care crezi că ai putea avea o relație mai adaptată și mai onestă, care ar întâmpina cu bucurie o abordare diferită ce v-ar elibera pe amândoi de povara de a satisface și de a fi satisfăcut, ai putea încheia cu el o astfel de înțelegere nouă. I-ai putea propune: „Hai să facem o înțelegere între noi, prin care tu să-mi spui răspicat când ceva nu este în regulă pentru tine, iar eu, la rândul meu, îți voi spune când voi avea aceeași senzație, și să încercăm să rezolvăm lucrurile împreună!“

Când încetezi să-i mai faci celuilalt pe plac și nici nu mai accepți acest comportament din partea lui, clădiți o relație autentică și puteți învăța fiecare cum să fiți voi înșivă, împreună.

Acceptarea necondiționată

Sunt adeseori pusă în situația ca unii dintre clienți să încerce a-mi câștiga bunăvoința, în cursul ședințelor de terapie. Ar putea fi clientul care încearcă să mă „ungă“ după o ședință în care a simțit că „m-a pus la treabă“ sau cel care îmi aduce o ceașcă de cafea, jenat de faptul de a și-o bea singur pe a sa, ori cel care stă în ploaie fiindcă se simte nu-știu-cum să sune la ușa cabinetului cu un minut–două înainte de ora programată. În general, pot să mă pronunț din prima zi dacă

un client va vrea ca eu să-l plac, să-l aprob sau să-l validez. Pentru genul acesta de clienţi ar putea să înceapă un drum dureros când îi invit cu amabilitate să explorăm posibilitatea ca eu să nu-i plac şi să nu-i aprob. Cu grijă, dar cu fermitate, dau la o parte stratul confortabil al tendinţei lor de a le face altora pe plac, pentru ca propriile lor gânduri şi sentimente să iasă la iveală, iar ei să fie capabili a-şi depăşi complianţa infantilă, să afle cine sunt şi să se simtă egal şi necondiţionat acceptabili, atât pentru mine, cât şi pentru ei înşişi.

Când înţelegem că limbajul complianţei şi al bunei purtări nu pot pătrunde în cabinetul de terapie, căpătăm oportunitatea de a comunica pe căi insolite, de a fi înţeleşi mai în profunzime şi de a fi validaţi pe de-a-ntregul, pentru ceea ce suntem în realitate, nu pentru ceea ce credem că ar trebui să fim.

Terapia reprezintă un exemplu de relaţie ce poate oferi acest calm şi această compasiune. În cursul terapiei, clientul are ocazia să renunţe la tiparele sale menite să-i mulţumească pe ceilalţi şi să fie văzut în adevărata sa lumină, în speranţa că, dacă se poate simţi acceptat în cabinet, va putea risca să se înfăţişeze la fel şi în lumea reală.

Ai putea să preiei aceste învăţăminte şi le aplici propriilor tale relaţii, să le restabileşti, având şi acordul celuilalt, să te mulţumeşti pe tine însuţi/însăţi şi să rupi lanţurile amabilităţii. Îţi poţi oferi permisiunea de a înceta să le mai cânţi altora în strună şi să te bucuri la gândul că, întrerupând eforturile celuilalt de a-ţi intra în voie, l-ai putea ajuta astfel şi pe el, ceea ce vă va permite să vă reconectaţi pe un nou palier de autenticitate.

Indiferent dacă suntem sau nu angrenaţi într-o terapie, ne putem ajuta unul pe celălalt să parcurgem acest drum, dacă avem bunăvoinţa să creăm un spaţiu în relaţiile noastre cotidiene, autentic şi lipsit de critici. Acceptarea necondiţionată este steaua după care trebuie să se ghideze toţi cei care aleg să renunţe la amabilitatea exagerată, o direcţie care-i poate conduce la dobândirea stimei de sine şi a libertăţii de care au nevoie pentru a se satisface pe ei înşişi.

Stres şi depresie

Pentru a fi sănătoși, avem nevoie de abilitatea și de permisiunea de a răspunde emoțiilor noastre, însă persoanele care au tendința de a le face altora pe plac funcționează, adesea, în lipsa acestora. Ființele omenești sunt concepute să înfrunte momente de stres și să supraviețuiască, la fel ca toate mamiferele, dar dacă am fi fost niște animale sălbatice urmărite de un prădător, n-am fi avut decât un minut sau ceva pe-acolo pentru a ne baza pe reacțiile noastre în situații de urgență. După aceea, ori am fi scăpat cu viață, ori am fi fost morți. Să zicem că scăpăm teferi, următoarea noastră grijă ar fi să ne punem la adăpost, ghemuiți sub vreun copac sau ascunși pe undeva, iar acolo puteam începe să tremurăm. Corpurile noastre ar fi procesat trauma prin care tocmai am trecut, secretând substanțele chimice produse în cursul reacției noastre instinctive de luptă sau fugă. Oamenii au descoperit mijloace de a depăși această reacție naturală și, departe de acel minut singular de stres, în care am fost programați să ne activăm și apoi să ne autoreglăm, am închipuit căi prin care putem trăi cu un stres cronic moderat sau chiar de nivel ridicat pentru lungi perioade, întinse câteodată pe tot parcursul vieții, anxietatea formând fundamentul permanent al stilului nostru de viață. Nu ne procesăm niciodată stresul, trăim într-o permanentă stare de teamă și încercăm să ne procurăm siguranța prin intermediul satisfacerii altora.

Pe o cale similară, putem recunoaște faptul că depresia nu este totuna cu faptul de a ne simți nefericiți. Ar fi mai corect să spunem că depresia înseamnă să nu simți nimic. Este actul inconștient prin care ne nivelăm toate sentimentele, până ce în locul lor rămâne un deșert sufletesc neted și arid, din care au fugit toate bucuriile și motivațiile care-l populau odată. Depresia este adesea rezultatul reprimării inconștiente a suferinței, ori a mâniei, ori a fricii, emoții care ar putea da peste cap o persoană obișnuită să le facă altora pe plac, dacă aceasta ar fi să le acorde întreaga atenție. Sentimente care riscă s-o scoată din funcțiune sau să se comporte în moduri în care acestea cred că n-ar trebui s-o facă, încălcându-și preceptele și văzându-se respinse de cei pe care simt nevoia să-i mulțumească.

Persoana înclinată să-i facă altuia pe plac nu obișnuiește să acorde atenție propriilor sentimente. Rolul său e să fie atent la sentimentele altora, să-i facă fericiți și să le ușureze suferința. Dacă ai noroc, eforturile tale de a-i mulțumi pe ceilalți vor fi recompensate prin reacția lor pozitivă față de tine și, cel puțin pentru o vreme, ți-ai putea obține de acolo starea de bine. Atunci când o astfel de persoană nu reușește să fie suficient de mult pe placul celor din jur sau se confruntă cu o provocare sau cu o necesitate proprie, tendința sa de a le da altora întâietate o împiedică să ceară ajutor, iar acest fapt poate conduce la anxietate și la depresie.

Istorisirea ca metodă de procesare a stresului

Când cineva ajunge la terapie cu anxietate sau depresie ori cu ambele, încep prin a-l ajuta să-și depene povestea, să treacă prin acea procesare pe care un animal sălbatic o poate face prin intermediul tremuratului. Ființele omenești posedă puterea limbajului, iar prin acesta au capacitatea de a-și integra gândurile și emoțiile prin povestire. Aceasta le permite să le exprime, oricât de disperate, de ridicole ori inacceptabile li s-ar părea că sunt, permițând organismului și minții lor să-și reia în posesie experiențele și să aducă o mărturie a realității lor. Ele pot atașa unele de altele părțile care li se par prea înspăimântătoare, sau rușinoase, sau lipsite de speranță, creând un tablou ce începe să aibă un înțeles, relevându-le umanitatea și nevoile. De-abia apoi pot înțelege ce este greșit, proiectându-și o viață eliberată, în care să nu mai fie blocați de anxietate și de depresie. Ele se pot simți libere să simtă și capabile să răspundă, conștiente că reacțiile altora sunt produse ale condiționării acestora. Libere să fie autentice, să stârnească în ceilalți simpatie ori antipatie, și oricum ar fi să se simtă bine: aceasta este adevărata reziliență.

De multe ori, clienții mei se tem să nu fie displăcuți de către cei dragi, în caz că aceștia ar afla adevărul, dacă ar ști cât de întunecate le sunt gândurile sau cât de paranoizi au devenit. Ei anticipează reacții de înstrăinare, în care sunt respinși de familie sau în care devin o povară prea grea pentru aceasta. Vin la terapie tocmai fiindcă datoria terapeutului este să-i asculte și nu să-i judece, să nu se implice emoțional și să se poarte față de ei într-un chip imparțial și necondiționat. Când un client îmi zice „Este ridicol!“ sau „Lucrul acesta va părea realmente o dovadă de răutate!“, am grijă să mă audă când spun: „Nu și pentru mine“. Și mă țin de cuvânt. Pe parcursul anilor în care am lucrat cu indivizi, cupluri, familii și organizații, am auzit de toate. Niciun gând nu e prea întunecat, niciun sentiment de nesuportat. Acestea nu reprezintă incursiuni detestabile și inadmisibile în universul indecenței, ci stau mărturie despre tot ce-i omenesc, iar a fi om e un lucru complicat.

Anya

Anya a venit la terapie, dar n-a fost niciodată în terapie, fiind prezentă fizic cu regularitate, dar îngropată emoțional sub greutatea depresiei ei.

Era o tânără respectuoasă, prudentă și amabilă, scriitoare de profesie. Am înțeles lupta ei lăuntrică, însă, câteodată, compania ei mă storcea de vlagă și-mi lua din vitalitate. În încercarea ei de a-mi face pe plac în terapie, adopta față de mine o poziție submisivă. Încerca să mă învăluie cu strategia tipului clasic, scriind pentru mine scurte narațiuni și aducându-mi cărți. Ședea tăcută timp de cincizeci de minute fără a mă privi în ochi, ca apoi să-mi trimită vreun e-mail în care să se scuze, pasămite fiindcă m-ar fi dezamăgit, supărat sau fiindcă n-ar fi dat răspunsuri suficient de cinstite la întrebările mele. Proceda la fel și cu prietena ei și, de teamă să n-o indispună, Anya se ascundea după un zid impenetrabil, prietenei sale fiindu-i imposibil să mai comunice cu ea.

Se temea să nu spună ceva greșit sau să nu facă vreo boacănă în timpul ședinței de terapie, ca nu cumva eu să refuz a mai lucra cu ea. Paralizată de tiparul comportamental al împăciuitorului, ea se temea de respingere și-și înfrâna sentimentele și spaimele, păstrându-le în sinea ei, ca apoi să se sperie că eu aș putea să cred că m-a făcut să-mi pierd timpul.

Ea a fost clienta despre care, în acea perioadă, am discutat cel mai mult în supervizare. Reacțiile mele față de ea nu erau pur și simplu propriile-mi simțăminte de frustrare, ci erau sentimente pe care mi le transferase ea, ca reflecție a modului în care ea organiza reacțiile tuturor. Se străduia atât de mult să nu displacă nimănui, încât frustra pe oricine cu blocajele și defensivitatea ei. Încerca să-și ascundă sentimentele dureroase de teamă să nu-i piardă pe cei la care ținea, însă depresia rezultată lărgea prăpastia ce o despărțea de aceștia.

Era ușor de priceput, din fragmentele povestirii ei de viață pe care mi le-a împărtășit, de ce-i era atât de teamă de respingere, iar amintirile ei timpurii erau greu de auzit. Odată, îmi povestea ea, spărsese un pahar sau vărsase ceva pe jos (nu-și aducea aminte ce anume, fiindcă avea pe-atunci numai trei sau patru ani), la care, drept răspuns, părinții ei i-au făcut un băgăjel cu ceva lucruri de-ale ei și l-au așezat, dimpreună cu ea, afară în fața ușii. Își amintea că stătuse lângă valijoară, înțelegând că nu mai avea voie să locuiască acolo, dar neștiind ce să facă. În cele din urmă, părinții au deschis ușa și au lăsat-o să intre-n casă. „Voiseră să-mi dea o lecție“, mi-a șoptit ea, amorțită. Erau multe exemple de

acest fel, ocazii în care părinții o făcuseră să se simtă înspăimântată că, la orice greșeală pe care ar comite-o, va fi dată afară. Ți se rupea inima ascultând-o și totuși, în mod paradoxal, rolul meu era să fiu mai mult decât un glas consolator care să-i ofere alinare. De-a lungul anilor avusese parte de multe astfel de consolări, ce au făcut-o să se simtă recunoscătoare pe moment, dar și mai temătoare la gândul că le-ar putea pierde în caz că ar greși cumva cu ceva. Trebuia să-i arăt că o accept în mod necondiționat, ceea ce însemna că n-o puteam dezaproba în felul în care o făcuseră părinții ei, dar, pe de altă parte, nici nu puteam s-o aprob. Avea nevoie să n-o împovărez cu consimțământul meu, pentru ca ea să-și caute singură aprobarea, în interiorul ei. A fost un proces de durată și a trebuit să o ajutăm să se simtă suficient de sigură pe ea pentru a se deschide din punct de vedere emoțional, înainte chiar de a ne putea gândi la perspectiva respingerii. Într-una dintre zile mi-a adus o poezie atent elaborată, pe care o scrisese despre mine. Era frumoasă, fără nicio tăgadă. Era ca și cum o pisică ar fi depus un șoarece la picioarele stăpânului, căutând în mod foarte clar laudele și validarea din partea acestuia, și l-am folosit ca să-i atrag atenția asupra relației dintre noi.

— Ce-ar însemna, am început eu, dacă aș fi mulțumită de tine… dacă aș aprecia darul tău… dacă aș simți că te-ai străduit mult aici în ședințele cu mine?

Mi-a aruncat o privire suspicioasă.

— Ei bine, cred că m-aș simți bine, cred?

Atunci, eu am continuat, cu blândețe.

— Așa, deci… dar dacă n-aș fi mulțumită? Ce s-ar întâmpla dacă darul tău nu mi-ar fi făcut plăcere… sau nu l-aș dori... cum ar fi pentru tine?

S-a contorsionat de spaimă la auzul acelei eventualități, ca ea să nu mă fi mulțumit și că n-ar putea să-mi aducă vreo satisfacție, că nu-și merita locul în ochii mei și din nou s-a simțit fără putere, ca atunci când a fost lăsată în fața ușii. Am explorat împreună cu ea cum ar fi să-și lase deoparte tendințele de a-mi face pe plac atunci când vine la terapie, să facă o scurtă pauză de la codul după care se călăuzea în celelalte momente de viață, acela de a fi pe placul altora, tăcută și supusă. Am lucrat împreună pentru a înțelege cum ar fi să se simtă acceptată de mine, pentru ceea ce era ea, nu pentru ceea ce făcea sau nu, și, grație acestei înțelegeri, am abordat posibilitatea schimbării.

După acest episod, terapia ei a pornit de la un nou stadiu, mai autentic și mai semnificativ. Anyei îi era teamă că prietena ei o va abandona dacă nu-i va face pe plac, dar tot încercând să gestioneze emoțiile prietenei, Anya a rămas cu resurse psihice insuficiente pentru a avea grijă de ale ei, iar depresia care se instalase în loc reprezenta o amenințare mult mai serioasă la adresa relației lor. Anya a venit la terapie pentru a învăța cum să-și facă sieși pe plac și a învățat să nu se mai simtă responsabilă de sentimentele prietenei ei, renunțând la a se mai simți responsabilă pentru ale mele.

Ești binevenit

Hai să stăm un moment și să auzim ce are de spus acea parte din tine pe care o ții ascunsă față de alții, acea parte din tine pe care o consideri inacceptabilă.

Care-i fapta cea mai rea pe care ar putea s-o cunoască cineva despre tine?

Poate că este un sentiment, sau un gând, sau o pornire pe care o respingi, socotind-o rușinoasă, rea ori ridicolă.

Se aplică aceeași regulă, indiferent dacă urmezi sau nu o terapie. Nimic din ceea ce gândești sau simți nu este inacceptabil, este o componentă a firii omenești și toate câte sunt ale tale sunt binevenite. Povestește-ți istoria de viață, chiar dacă numai ție însuți pentru început. Te-ar putea ajuta să cauți ce se află în spatele acelor defense inițiale de frică și vinovăție și să descoperi ce simți și de ce ai într-adevăr nevoie.

Și, dacă alegi să ajuți pe altcineva care e prins în capcana pornirii de a satisface gusturile altora, îi poți oferi aceeași acceptare, ascultându-i povestea și căutându-i tâlcul, îndemnat de curiozitate, și nu de ideea de a-l judeca.

A nu oferi laude

Când lucrez cu clienți care tind să le facă altora pe plac, e important să-i fac să înțeleagă că nu mă pot satisface. Nu din cauza faptului că eforturile lor n-ar fi suficient de reușite, ci fiindcă este o practică pe care n-o accept. Pentru mine ești OK orice ai face și oricum ai fi. S-ar putea să te rog să devii curios de ce procedezi astfel, te-aș putea confrunta cu compromisurile pe care le faci sau cu narațiunea pe care ți-o livrezi ție însuți. Aș putea bloca tentativele tale de a-mi controla reacțiile, nu din cauza faptului că n-aș fi de acord cu așa ceva, ci fiindcă treaba mea e să te ajut să-ți gestionezi propriile tale reacții și să te auzi clar, fără cenzurări sau adaptări și fără a-ți trece povestea printr-un filtru care s-o facă socialmente acceptabilă.

În practica mea terapeutică trebuie să am grijă să nu mă supraadaptez clienților care încearcă să-mi facă pe plac. Dacă aș face-o, aș complota fără voie cu eforturile lor și m-aș alătura lor în jocul asumării încrucișate a responsabilității. Când am programat o majorare a tarifelor, acest fapt a declanșat un fenomen important pentru unul dintre clienții mei vechi, pe nume Lars.

Lars

Lars era un client „bun“. Cum aparţinea tipologiei amabilului clasic, era întotdeauna punctual și înțelegător în cazurile când lipseam din motive de sănătate sau când trebuia să anulez ședința. A așteptat răbdător să-mi reiau activitatea după concediul de maternitate. Când m-am mutat, schimba două trenuri ca să vină la cabinetul meu, continuând ședințele săptămânale, cu totul dedicat călătoriei sale terapeutice.

Când a venit vremea să-mi majorez tariful, le-am înmânat tuturor clienților mei o anexă la contract și am discutat cu fiecare în parte. Când a venit la terapie săptămâna următoare, Lars era în mod vizibil neliniștit. După un sfert de oră în care am ascultat despre iritarea pe care i-o provocase șeful său și despre felul în care vecinul îi dăduse bătăi de cap, l-am întrebat:

— Poate că ești supărat și pe mine?

Prima sa reacție a fost de panică, apoi de ușurare.

— Fumeg de mânie! a răspuns în cele din urmă, cu ochii plini de săgeți îndreptate spre mine.

A continuat:

— Am cheltuit atât timp și atâția bani pe terapia asta! N-am anulat nicio ședință, nu te-am încurcat în niciun fel, iar tu mă tratezi în felul ăsta — nu-ți ajunge niciodată, vrei mai mult, asta-i lăcomie. Ești la fel ca toți ceilalți, să luați pielea după om și tot mai vreți.

L-am lăsat să termine. A răsuflat din greu și și-a înghițit lacrimile.

Era trist din cauza anilor în care muncise mai mult decât era cazul pentru toată lumea și nu se alesese decât cu așteptări și pretenții mai mari. Era furios pe sine însuși pentru că se purtase astfel și pentru că se lăsase exploatat de alții, de unii care nici măcar nu-și dădeau seama că se foloseau de el, care-l credeau când le declara că face totul în mod benevol și de alții ca mine, care nu s-au lăsat niciodată convinși de comportamentul lui.

Se sacrificase în speranța că și ceilalți vor face același lucru pentru el. Fiind un client „bun“, nădăjduise că-l voi îndrăgi și că l-aș putea recompensa fiind un terapeut „bun“. Unul care să fie amabil și generos și care să-i mulțumească pentru eforturile depuse. Era copil unic, crescut de o mamă singură, care fusese, la rându-i, vulnerabilă în felul ei. Lars descria cum, în copilărie, mama îi spunea adesea că-i palid la față și-l oprea acasă în zilele de școală: „Cred că de cele mai multe ori o făcea pentru că se simțea singură“, îmi spunea. „Bănuiesc că eu aveam grijă de ea mai mult decât avea ea grijă de mine.“

Toată viața fusese în căutarea unui „părinte“ îndeajuns de bun, unul care să nu-i pretindă nimic, care să nu se aștepte la vreo recompensă și care să-l îngrijească fără obligații, să-i dăruiască o siguranță și un sprijin unilaterale. În ochii săi, eu am reprezentat acel părinte potențial, însă reîndreptându-i atenția către natura profesională a relației noastre, i-am distrus bula și l-am adus înapoi la realitate. Era supărat, dar mai ales întristat, că existase acea dispută.

În realitate, un terapeut „bun“ este unul firesc și autentic, care acordă asistență și, totodată, pretinde de la client, în funcție de cerințele muncii sale. Unul care nu și-ar recompensa clienții pentru comportamentele neadaptative pe care le

învățaseră în lumea de afară, unul care să nu le întărească ideile conform cărora ar trebui să întrunească anumite condiții pentru a putea fi considerați merituoși. Un terapeut care să nu umple golul lăsat de generațiile anterioare, dar căruia să-i pese îndeajuns ca să elaboreze sentimentele pe care acel gol li le scoate acum la suprafață.

Ca să procedeze astfel, un „bun“ terapeut trebuie să-și cunoască valoarea și să-i inspire prin felul său de a fi pe clienții cu care lucrează. Eu am grijă să respect principiile etice ale Colegiului, să acționez în interesul clientului și să nu acționez în moduri care le sunt dăunătoare. Și totuși, pentru a face asta, trebuie, în fond, să le perturb statu-quoul în moduri care uneori li se par agresive sau provocatoare. Poate că trebuie să-mi majorez tarifele sau să-mi schimb metodele de lucru ori să-mi iau liber. Nu pot să le fac pe plac sau să compensez lipsurile părinților lor, însă pot să mă angajez să particip cu întreaga mea ființă la relația terapeutică acum și să fiu disponibilă pentru a elabora în prezent discontinuitățile din trecut, într-un mod securizant, ce se simte diferit, prin care clienții mei capătă noi puteri și noi permisiuni. Un prieten sau un partener, ori un angajator „bun“ ar trebui să procedeze la fel. Să-și modeleze capacitatea de a se satisface pe sine și să recompenseze abilitatea altora de a fi buni cu ei înșiși.

În parte, motivul pentru care clienții mei ce prezintă tendința de a le face altora pe plac pot fi siguri că n-au cum să facă ceva „greșit“ la mine în cabinet este acela de a ști că nu pot face nici ceva „corect“. Aici nu există judecăți de valoare, este doar un spațiu dedicat curiozității și compasiunii pentru a afla ce se află în spatele acestei tendințe de-ale lor. Ca să fii un client „bun“, nu-i nevoie să fii plăcut, îmi poți spune dacă-mi scapă ceva sau dacă am înțeles ceva greșit, iar eu pot să-mi cer scuze și să remediez lucrurile. Pe de altă parte, nici eu nu trebuie să fiu plăcută pentru a fi un terapeut „bun“. Dacă aș fi recompensat comportamentele amabile ale lui Lars prin propriul autosacrificiu, i-aș fi arătat că același lucru se așteaptă și de la el. Aș fi riscat să preiau acel prim model din copilăria lui, să-l învăț să fie bun, și răbdător, și nepretențios și să spere orbește că ceilalți îl vor aprecia pentru asta.

Riscăm să repetăm modelele timpurii și în relațiile noastre personale. Dacă le facem pe plac celor din preajma noastră, le-am putea comunica prin aceasta că așteptăm același comportament și din partea lor. Dacă acceptăm ca aceștia să ne facă pe plac, îi învățăm să continue a da întâietate nevoilor noastre în detrimentul celor ale lor. În calitate de terapeut sau de părinte, ori poate doar de ființă omenească, răspunderea noastră e să modelăm, nu să martirizăm. Să conducem

prin propriul exemplu și să fim buni cu noi, dându-le permisiunea să procedeze la fel.

I-am oferit lui Lars ocazia de a fi furios pe mine și să fie OK cu acest lucru. Să exploreze elementele referitoare la prezent, dar, și mai important, acelea care par a le relua pe cele din trecut. Am putut să-i arăt că era la fel de acceptabil pentru mine, la fel de binevenit, atât în furia, cât și în complianța lui. Acceptanța din partea mea era necondiționată, așa că el ar putea să înceteze a-mi intra în voie.

Latura luminoasă

Numai atunci când clienții mei pot lăsa deoparte latura luminoasă din caracterul lor și descoperă că sunt acceptați de mine și așa, că sunt în continuare dispusă să le stau alături și să înțeleg de ce, aceștia pot depăși discursul autocritic, anxietatea ce-i ține mereu în priză ori depresia care le răpește speranțele. Numai atunci pot ei să-și audă sentimentele autentice și să-și înțeleagă nevoile. Numai atunci devin capabili să actualizeze mesajele care le-au fost date, despre cine trebuie să fie ei în lume, cum ar trebui să se comporte, care să fie țelurile lor, pentru a începe să-și trăiască din plin propria viață, în loc să viețuiască din firimiturile desprinse din existența celorlalți.

Închisorile laudei

Lauda nu este întotdeauna ceea ce se crede a fi. Ea ne poate învăța să ne comportăm într-un fel pe care alții-l găsesc acceptabil sau „comod“ și, prin aceasta, ne restricționează opțiunile de-a ne face nouă înșine pe plac.

Care sunt motivele pentru care suntem lăudați?

Poate că adesea ţi s-a spus că eşti atent sau amabil, sau poate ai reputaţia unui om generos şi săritor.

Ce ar spune prietenii tăi dacă ar fi să-ţi descrie punctele forte? Cum te-ai descrie când eşti în toane bune? Haide să numim aceasta latura ta luminoasă, versiunea ta acceptabilă, acceptată de alţii şi introiectată de tine.

Este important să nu-ţi accepţi peste măsură latura luminoasă, fiindcă astfel latura ta întunecată va fi împinsă şi mai mult în adâncuri şi vor fi întărite acele condiţii restrictive ce-ţi conferă valoare în propriii ochi. Dacă vrem să ne eliberăm de criticul nostru interior, trebuie să renunţăm, de asemenea, la valul de laude pe care-l primim când le facem altora pe plac. Dacă nu vrem să simţim că facem lucrurile greşit, trebuie să renunţăm la ideea că am putea face lucrurile în mod corect.

În acelaşi timp este important să nu-i lăudăm pe cei pe care-i iubim pentru faptul de a ne face pe plac.

Pentru ce-i lauzi tu pe ceilalţi?

Acceptarea excesivă sau laudele aduse comportamentului lor compliant faţă de tine le va întări ideea că asta aştepţi din partea lor, iar ei vor continua să afişeze imaginea despre care cred că face parte integrantă din relația voastră.

Ai putea avea curajul să le spui că, de fapt, nu-ţi place ca ei să-ţi caute mereu aprobarea ori să ia toate hotărârile în funcţie de tine. Dacă au nevoie de asigurările tale ori se supun oricărei decizii pe care o iei, ai putea să le spui că, pentru tine, relaţia este dezechilibrată sau împovărătoare. Ai putea să le explici ce înţelegi tu printr-o relaţie şi să vezi dacă ei sunt pregătiţi să facă faţă. Dă-ţi voie să fii bun cu tine și transmite un feedback autentic, pentru ca și relația ta să fie la fel.

Iată oferta pe care o fac terapeuții: să se plaseze în afara tiparelor comportamentale ale amabilității manifestate de clienții lor și să nu se lase fermecați sau câștigați, iar în felul acesta nici nu pot fi pierduți sau dezamăgiți. Acest lucru le oferă clienților, poate pentru prima dată, prilejul de a experimenta cum e să fie cine sunt ei cu adevărat și să afle că sunt deja niște ființe valoroase, importante și demne de respect, atât din partea celorlalți, cât și din partea propriei persoane. Ar putea constitui o primă experiență, desfășurată în climatul dătător de siguranță al procesului terapeutic, pentru a fi testată înainte de a fi

aplicată în lumea de afară și în relațiile din viața reală. Dacă o probezi și vezi că ți se potrivește, o poți împărtăși cu oamenii despre care remarci că sunt captivi pornirii de a-ți intra în voie.

Cercurile relaționale

Nu trebuie să fii neapărat implicat într-o terapie pentru a strânge dovezi în legătură cu faptul că poți fi acceptat exact așa cum ești tu; poți încerca să fii bun cu tine în orice situație. Începe cu zonele în care te simți cel mai sigur pe tine și adună-ți curajul să abordezi relațiile care contează cel mai mult în ochii tăi.

Imaginează-ți o serie de cercuri concentrice și așază în centrul lor acele relații pe care tu le percepi a fi cele mai semnificative sau poate cele mai riscante. Mulți dintre noi vom plasa în acel loc familia noastră de origine.

În cercul următor ar putea intra relația cu partenerul și cu copiii tăi, familia ta de astăzi, la fel de semnificativă, însă, probabil, mai puțin încărcată cu material din trecut. În afara acestora ar putea fi un cerc de prieteni, apoi de colegi, vecini și cunoscuți, până ce, în ultimul cerc, vor intra străinii de pe stradă. Începe să fii bun cu tine acționând în cercul exterior, dacă te simți cât de puțin nesigur, și croiește-ți drum către centru.

Permite-ți, atunci când te afli în acel cerc exterior, de pildă la supermarket, să-ți exersezi afirmarea propriei importanțe și valori. Protestează dacă cineva intră în față la coadă, dă-ți voie să iei ultimul produs din raft. Nu te grăbi când îți împachetezi cumpărăturile la casă și nu-ți cere scuze când cineva vociferează. Îngăduie-ți să ai un impact asupra celorlalți și lasă pe seama acestora responsabilitatea pentru impactul pe care-l resimt. Pe măsură ce strângi dovezi că te poți descurca bine în cercul exterior, acea parte vetustă din creierul tău care evaluează riscurile va stoca respectivele informații pentru date ulterioare și te va motiva să procedezi din nou la fel. Lasă-te purtat cu blândețe către cercurile interioare, adunând dovezi asupra faptului că poți fi tu însuți, că poți fi important și, totodată, în regulă, în cadrul legăturilor cu cunoscuții, cu vecinii și cu colegii tăi. Și permite-le dovezilor adunate să-ți îngăduie a te simți suficient de încrezător încât să te arați precum ești în fața prietenilor, liber să-ți exprimi

opinia și gata să negociezi.

Dacă te confrunți cu dezacorduri, lucru care se va petrece în mod inevitabil, îngăduie-ți să remediezi situația. Scuză-te dacă ai greșit cu ceva, însă nu și atunci când altcineva a greșit față de tine. În asemenea situații, amintește-ți că mânia este alternativa adecvată la vinovăție, simțită și exprimată în chip matur sub forma unei energii aducătoare de schimbare și reinstituire de limite, și nu sub formă de furie oarbă sau de răzbunare. În momentul în care descoperi că-ți poți folosi sentimentele ca să te protejezi și ca să te îndrepți către o reparare adecvată a lucrurilor, poți risca să aduci riscul rupturii în cadrul relațiilor tale mai intime. Dacă suntem dispuși să remediem lucrurile, atunci ne putem asuma riscul unor relații mai sincere cu partenerii noștri, până ce vom descoperi chiar că suntem gata să fim cât se poate de autentici inclusiv în familiile noastre de origine.

Unii clienți se pot purta firesc în prezența prietenilor, dar se luptă să-și apere drepturile atunci când au de-a face cu omul de pe stradă; alții sunt cinstiți cu partenerul, dar socotesc că relațiile profesionale sunt mai complicate. În orice situație vei dori să fii mai bun cu tine însuți, permite ca dovada acceptării tale necondiționate în celelalte cercuri să-ți dea încrederea necesară pentru a încerca.

Reține că aceasta e doar o direcție de mers; tu îți alegi destinația finală. Mulți dintre clienții mei aleg să-și pună la încercare mușchii acceptării în cadrul familiilor de origine. Se împacă cu felul în care s-au purtat părinții lor, înțelegându-le motivația. Ajung să se împace și poate să poarte doliul aspectelor pozitive ale parentajului de care n-au avut parte și pe care părinții lor n-au știut cum să li le ofere. În schimb, sunt mulțumiți să-și concentreze proaspăt descoperita lor capacitate de schimbare asupra relațiilor lor de zi cu zi.

Este drumul tău și vorbește despre identificarea acelor situații în care amabilitatea dusă la extrem îți stă în cale și despre direcția în care vrei să apuce transformarea ta.

Concluzie

Fii bun cu tine!

Când vine vorba să fim bun cu noi înșine, sentimentele noastre reprezintă cel mai mare dar pe care-l avem. Ele ne semnalează în orice momente ce avem nevoie și cum să obținem sau să ne oferim lucrul respectiv.

Fără un acces nemijlocit la sentimentele noastre și fără permisiunea extrem de importantă de a acționa în conformitate cu acestea, e posibil să fi deprins tipul clasic de amabilitate și să ne agățăm de imposibilitatea perfecțiunii, sau să fim amabilul din umbră pe lângă cei pe care-i percep ca fiind superiori, sacrificându-ne propriile noastre șanse de evoluție. S-ar putea să fi exersat modul în care să evităm supărarea, comportându-ne într-un chip împăciuitor, renunțând la integritatea noastră pentru a menține pacea. Ori s-ar putea să ne fi lăsat prins în locul evitării, specific persoanei rezistente, risipindu-ne energia în lupta cu impulsul de a le face altora pe plac.

Sentimente abandonate

Din istoriile relatate în paginile acestei cărți, am văzut cum sentimentele și nevoile pot fi abandonate prin tendința de-a le face altora pe plac. Am remarcat consecințele devastatoare pe care aceasta le produce asupra celor cărora le aparține, ca și asupra celor pe care-i vizează. Pentru a fi buni cu noi înșine, trebuie să învățăm să ne cunoaștem sentimentele și să înțelegem ce ne semnalează acestea, pentru a face pașii potriviți și a ne simți mulțumiți, fără să ne bazăm pe așa-zisul sprijin al tendinței de a le face altora pe plac. Pentru a fi bun cu tine însuți, trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru toate sentimentele tale. Asta presupune că nu trebuie să le alegi pe acelea cărora vrei să le dai curs. Fie le alegi pe toate, iar capacitatea ta de acțiune se revarsă asupra tuturor, fie le blochezi pe cele dureroase, iar odată cu acestea pierzi și bucuria, și sensul vieții, rămânând cu opțiunea nesatisfăcătoare de a le face altora pe plac pentru a obține o versiune palidă a ceea ce necesiți. Și asta, cu ceva noroc.

A-ți asuma responsabilitatea pentru sentimentele tale înseamnă să le faci să conteze. Înseamnă să le asculți cu generozitate și compasiune și să acționezi pe baza lor, îndreptându-te către o soluție ce ți se pare validantă și reprezentativă pentru valoarea ta. Dacă ți-ai petrecut viața făcându-le altora pe plac, această transformare nu se va petrece peste noapte. Această latură neglijată a personalității tale are nevoie de timp pentru a ieși la iveală și a fi încrezătoare că o vei proteja și respecta. Uneori, discutând cu pacienții mei recuperați, mă refer la aceasta ca la o perioadă de probațiune. Închipuie-ți că sentimentele tale reprezintă o versiune mai tânără a ta, având vârsta cam de 6–7 ani. Dacă vrei ca ele să-ți destăinuie adevărul lor, vor trebui încredințate că nu le vei critica sau nu le vei face de rușine pentru aceasta. Mai mult decât atât, vor trebui încredințate, în primul rând, că merită să vă facă acea destăinuire, că există o recompensă care să justifice riscul asumat. Dacă ele-ți spun cum se simt și nimic nu se schimbă, vor înceta să mai încerce. Sugarul care nu mai plânge atunci când este lăsat singur în mod repetat n-a învățat cum să se autoregleze, ci a priceput doar că nu mai are sens să plângă, dacă nu vine nimeni, niciodată. Dacă nu vii în ajutorul tău, vei înceta să mai simți. Câștigarea încrederii sinelui tău emoțional ar putea necesita ceva răbdare și exercițiu și poți conștientiza acest proces „luându-i pulsul“ din timp în timp. Întreabă-te: „Care-i acum relația mea cu mine? Cum mă simt, ce nevoi am și cum le pot satisface?“ Dacă te surprinzi recăzând în monologul depreciativ al criticului tău interior, ia atitudine și apără-ți sentimentele. Dacă acea parte din tine înțelege că o susții, va prinde încredere să se arate din ce în ce mai des, știind că vei ține cont de informațiile primite și vei conlucra cu ele, ca o echipă, pentru a fi bun cu tine.

Avertisment privind sănătatea

Când vei începe să te desprinzi de tendința de a-i face pe alții fericiți și-ți vei îndrepta atenția asupra propriilor tale sentimente, va trebui să renunți, în mod inevitabil, la rezerva de acceptare și validare condiționate pe care obișnuiai să o primești de la oamenii cărora le făceai pe plac. În acest vid, lucrurile ar putea adesea să se agraveze înainte de a se ameliora. Tratează-te blând și cu mare compasiune și întreprinde lucruri mărunte în beneficiul tău, nu neapărat fiindcă o dorești sau fiindcă ai impresia că o meriți, ci fiindcă ai nevoie să dai un impuls propriului ciclu natural al gesturilor de bunătate față de tine însuți. Dacă ai la

îndemână o listă de plăceri simple, acest lucru te va ajuta să-ți oferi atenția și recompensele pe care anterior le obțineai de la alții, făcându-le pe plac. De obicei, este mai ușor să vii cu lucruri înviorătoare atunci când te afli deja într-un loc benefic, așa că începe prin a-ți rezerva o pagină în agendă sau în telefon. Dacă, spre exemplu, te simți bine savurând o cafea într-o cafenea anume, trece acel loc pe lista ta de preferințe. Dacă-ți place să faci o baie la amiază, notează acest lucru pe listă. Pune pe hârtie orice, fie că e vorba de o rută de alergare care-ți dă senzația de libertate, de o ceașcă din care-ți place să bei, de o melodie care-ți redă pofta de viață ori de un podcast care-ți ridică moralul. Când nu ești în toane bune, nu-i nevoie să ai chef să faci vreunul dintre acele lucruri, doar alege unul dintre ele și ia-l ca pe un experiment. În cel mai rău caz, nu va avea niciun efect. Dar e posibil să te facă să te simți mai bine, nu doar datorită acțiunii propriu-zise, ci fiindcă ai acordat atenție semnalelor venite din zona emoțională și ți-ai demonstrat ție însuți că ești suficient de important pentru a-ți valida sentimentele și pentru a fi demn de ajutorul tău.

Nu numai criticul tău interior ți se va opune. Vor mai exista și inevitabilele reproșuri venite din partea celor din preajmă, ce se obișnuiseră ca tu să le faci pe plac. Când ne construim niște relații simbiotice, nu toată lumea va fi încântată de schimbare. Dacă începi să fii important pentru tine însuți/însăți și te concentrezi asupra nevoilor tale, s-ar putea să încalci regulile nescrise ale relației tale cu oamenii care așteaptă să acordați întâietate nevoilor lor. Nu toată lumea va primi cu brațele deschise oferta ta de autenticitate, dar aceia care o vor face vor merita încrederea ta. Nu poți face o omletă a intimității fără a sparge ouăle simbiotice. Respectă-ți propriile sentimente și asumă-ți responsabilitatea pentru propriile nevoi și vei constata că vei obține reacția pe care ai așteptat-o dintotdeauna — și anume acceptarea necondiționată din partea oamenilor care contează și permisiunea de a te îndepărta de cei care nu contează.

Câteodată, adevărul doare

Am fost foarte norocoasă să fi avut niște bunici care m-au iubit. În fiecare duminică, fratele meu și cu mine eram lăsați la ei acasă, iar bunica ne pregătea câte o friptură uriașă, așa ca de duminică, și punea la copt prăjiturile noastre favorite, un weekend pentru unul, un weekend pentru celălalt. În timpul mesei,

dădeam drumul la televizor și ne uitam la episoadele în reluare din serialul Bonanza, iar după-masă, bunicul ne lua la prăvălia din colț, de unde ne cumpăra pistoale din plastic și țigările de ciocolată care, acasă, erau obiecte prohibite, de contrabandă. Câteodată lăsa intenționat să-i cadă câte o monedă, ca noi s-o găsim, iar noi ne aruncam cu bucurie asupra ei, sau ne opream să ne ghiftuim cu mure, iar el ne ridica să ajungem la fructul cel mai zemos. Într-o zi, alergam peste drum la o tufă deosebit de ispititoare, iar el a strigat după mine. Am izbucnit în lacrimi când bunicul meu iubit s-a răstit la mine. „Trebuia să țip“, mi-a explicat el în chip de consolare, la marginea drumului. „Ești prea prețioasă pentru mine ca să nu fi țipat!“

Acesta-i adevărul despre a fi bun cu tine. Să-ți acorzi permisiunea și libertatea de a trăi o viață plină de bucurii, cu avertismentul că trebuie să intervii protejându-te, atunci când e nevoie. Nu-i necesar ca mesajele cu rol de protecție să ne placă, acelea care țin răbojul faptelor noastre, dar trebuie să avem suficientă grijă de noi ca să le dăm ascultare cu înțelepciune.

Poate că n-ai îndrăgit mesajul meu care are rolul să te protejeze, acela care te îndeamnă să ții cont de tine însuți/însăți și să-ți asumi responsabilitatea propriilor nevoi, în loc să lași satisfacerea lor în seama celor cărora le faci pe plac. Poate că nu-ți place mesajul care spune că atitudinea nepăsătoare este o fugă de răspundere și că este necesar să renegociezi relația ta ambivalentă cu autoritatea. Poate că nu-ți place ideea că amabilitatea exagerată este, în fond, o manipulare, și nu-mi pare rău dacă n-ai găsit-o pe placul tău. Trebuie să-ți spun adevărul, fiindcă ești prea important pentru mine ca să n-o fac.

Adevărul este că, atunci când le faci altora pe plac, nu există câștigători, iar atât timp cât procedezi astfel, ești o parte din problemă.

Adevărat mai este și faptul că ești îndeajuns de bun. De fapt, ai fost dintotdeauna.

De dragul tuturor, atunci, Fii bun cu tine.

Mulțumiri

Le aduc mulțumiri editurii 4th Estate și minunatei mele redactoare, Helen Garnons-Williams, pentru faptul că m-a călăuzit cu atâta grație și cu atât umor, și-ți mulțumesc și ție, Charlotte Atyeo, pentru răbdarea pe care ai avut-o față de înclinația mea de a tot rescrie textul.

Îi mulțumesc agentului meu literar, Euan Thorneycroft, și-mi îndrept toată recunoștința către A.M. Heath, pentru sfaturile înțelepte și dedicația arătată.

Îi mulțumesc celei mai bune prietene a mea, Liz, pentru entuziasmul cu care m-a încurajat mereu și pentru că mi-a fost un sfetnic de mare încredere. Această carte n-ar fi existat fără tine și fără încrederea ta de nezdruncinat în mine.

Le mulțumesc părinților mei, Keith și Ingrid, și fratelui meu, David, pentru o viață întreagă de sprijin și încurajare. Am amintiri fericite de când schițam primele capitole ale cărții, pe balconul însorit al hotelului nostru.

Îi mulțumesc soțului meu, Anton, pentru că mi-a fost alături în permanență.

Le mulțumesc nemaipomeniților mei copii, Thomas și Elsa, pentru faptul că sunt exact așa cum sunt.

În final, îi mulțumesc regretatei Sarah Grierson, cea care m-a format pentru a ajunge terapeutul de astăzi, precum și acelor oameni importanți cărora nu le pot dezvălui numele, clienții mei.